

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* DALAM MENINGKATKAN DISIPLIN BELAJAR
PESERTA DIDIK KELAS VII DI SMP NEGERI 4
BANDAR LAMPUNG .T.A. 2017/2018**

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling Islam

Oleh

**YULIDA
1211080127**

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
1440 H / 2018 M**

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *ASSERTIVE*
TRAINING DALAM MENINGKATKAN DISIPLIN BELAJAR
PESERTA DIDIK KELAS VII DI SMP NEGERI 4
BANDAR LAMPUNG .T.A. 2017/2018**

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling Islam

Oleh

YULIDA

1211080127

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Pembimbing I : Dr. Oki Dermawan, M.Pd
Pembimbing II : Nova Erlina, S.IQ., M.Ed

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
1440 H / 2018 M**

ABSTRAK

PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* DALAM MENINGKATKAN DISIPLIN BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS VII DI SMP NEGERI 4 BANDAR LAMPUNG .T.A. 2017/2018

Oleh :

Yulida
1211080127

Permasalahan dalam penerapan disiplin belajar sering dialami peserta didik. Hal inilah yang menjadi faktor terbesar dalam menghambat proses belajar mengajar. Disiplin belajar merupakan ketaatan/kepatuhan yang mengharuskan peserta didik mengikuti aturan yang berlaku di dalam belajar namun Pada penerapannya di SMPN 4 Bandar Lampung terdapat perilaku peserta didik yang terlihat tidak disiplin dalam belajar antara lain tidak mengikuti beberapa mata pelajaran dengan alasan-alasan tertentu, malas mencatat, terlambat masuk kelas, tidak memperhatikan penjelasan guru, dan membuat gaduh di kelas dan lain sebagainya. Beranjak dari masalah di atas dirasa perlu adanya teknik khusus dalam mencoba mengurangi disiplin belajar peserta didik, oleh karena itu peneliti mengambil teknik latihan *asertif* dikarenakan *Assertive training* merupakan salah satu teknik pendekatan *behavior*, yang dapat dilakukan untuk mengubah tingkah laku menjadi tingkah laku baru yang lebih baik, selain itu *Assertive training* juga dapat digunakan untuk membantu individu yang mengalami kesulitan dalam mengekspresikan perasaan, dapat bersikap jujur, jelas dan terbuka tetapi tanpa merugikan, melukai, serta menyinggung perasaan orang lain.

Jenis penelitian ini adalah *Pre-eksperimental designs* dengan desain penelitian *One-group pretest-posttest design*. Sample penelitian ini adalah peserta didik kelas VII SMPN 4 Bandar Lampung yang dikategorikan memiliki disiplin belajar yang rendah. Kemudian didapatkan 22 sampel, dengan 22 peserta didik yang memiliki disiplin belajar yang rendah, kemudian pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *Random Sampling* untuk menangani disiplin belajar peserta didik. Kemudian dilakukan pengujian menggunakan uji *t-Paired Sample T Test*.

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa t adalah 13.273 kemudian t_{hitung} dibandingkan dengan t_{tabel} dengan ketentuan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($13.273 > 1.717$), kemudian didapati nilai sig $0,00 < \alpha = 0.05$ yang artinya H_a diterima H_o ditolak, maka dapat disimpulkan bahwa disiplin belajar peserta didik kelas VII SMPN 4 Bandar Lampung mengalami perubahan secara signifikan setelah diberikan konseling kelompok dengan teknik *Assertive Training*.

Kata kunci : Latihan *Assertive training*, Disiplin Belajar



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat: jalan Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK ASEERTIVE TRAINING** DALAM MENINGKATKAN DISIPLIN BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS VII DI SMP NEGERI 4 BANDAR LAMPUNG T.A.2016/2017 disusun oleh : **YULIDA, NPM: 1211080127**, Jurusan **BIMBINGAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM** Telah diujikan dalam sidang munaqosyah pada hari/tanggal: Jum'at/21 Desember 2018.

TIM MUNAQOSYAH

Ketua : **Andi Thahir, S.Psi., MA.Ed.D**

Sekretaris : **Iip Sugiharta, M.Si**

Penguji Utama : **Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I**

Penguji Pendamping I : **Dr. Oki Dermawan, M.Pd**

Penguji Pendamping II : **Nova Erlina, SIQ., M.Ed**

**Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**

Prof. Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd

NIP. 19560810.198703 1 001



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat: jalan Let. Kol. H. Endro Suratin Sukarame I Bandar Lampung (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK ASEERTIVE TRAINING DALAM MENINGKATKAN DISIPLIN BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS VII DI SMP NEGERI 4 BANDAR LAMPUNG T.A.2016/2017** disusun oleh : **YULIDA, NPM: 1211080127, Jurusan : BIMBINGAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM** Telah diujikan dalam sidang munaqosyah pada hari/tanggal: Jum'at/21 Desember 2018.

TIM MUNAQOSYAH

Ketua : Andi Thahir, S.Psi.,MA.Ed.D

Sekretaris : Iip Sugiharta, M.Si

Penguji Utama : Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I

Penguji Pendamping I : Dr. Oki Dermawan, M.Pd

Penguji Pendamping II : Nova Erlina, SIQ., M.Ed

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Prof. Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd,
NIP. 19560810 198703 1 001

PERSEMBAHAN

Kupersembahkan skripsi ini kepada :

1. Kedua orang tua tercinta, ayahandaku Pahrudin dan Ibundaku Roswani yang mencintaiku dengan sempurna, tiada hentinya selalu mendo'akanku, dan membesarkanku serta pengorbanannya yang besar dan penuh keikhlasan untuk keberhasilanku sehingga aku bias seperti ini.
2. Untuk suamiku tercinta Ihsan dan keluarga kecil ku putra ku, Putra Pramudya Alfariq yang selalu menyemangati ku memberikan motivasi dan dukungan serta do'a mu untuk ku
3. Untuk abang ku Farizal S,Thi, Jumadi, zarkoni, dan kakak ku Dahlia, juga abang ku Helmiyadi sebagai penyemangatku;
4. Kepada Almamaterku Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung

RIWAYAT HIDUP

Yulida lahir di Dusun Puramekar Desa Bungin II Kecamatan Gedung Surian Kab Lampung Barat tanggal 11 oktober 1993. Anak keenam dari Enam bersaudara, buah cinta kasih dari bapak Pahrudin dan Ibu Roswani. Peneliti menempuh pendidikan formal di SD N 1 Puramekar tahun 2000. Sampai dengan tahun 2006, kemudian melanjutkan ke SMP N 1 Gedung Surian tahun 2006 dan lulus tahun 2009, kemudian peneliti melanjutkan jenjang pendidikan di SMA N 1 Kebun Tebu dari tahun 2009 dan lulus pada tahun 2012, Selama menempuh pendidikan di SMA N 1 peneliti mengikuti ekstrakurikuler Pramuka.

Pada tahun 2012, peneliti terdaftar sebagai mahasiswa di Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan program Bimbingan dan Konseling melalui jalur seleksi penerimaan mahasiswa baru perguruan islam negeri (SPMB-PTAIN) Raden Intan Lampung tahun ajaran 2012/2013. Selama menjadi mahasiswa UIN Raden Intan Lampung.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim.

Syukur *Alhamdulillah* peneliti panjatkan atas kehadiran ALLAH SWT yang telah memberikan rahmat, dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dalam rangka memenuhi syarat untuk memperoleh gelar sarjana, (S.Pd) dalam bidang ilmu Bimbingan Konseling, yang berjudul “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Assertive Training* SMP N 1 Bandar Lampung”

Shalawat serta salam semoga tetap terlimpahkan kepada Nabi besar Muhammad SAW. Kepada **parasahabat**, keluarga, dan pengikutnya yang taat pada ajaran agamanya hingga akhir zaman.

Peneliti menyadari, dalam penyelesaian skripsi ini masih banyak kekurangan dan keterbatasan baik dalam ilmu pengetahuan, kata-kata mau pun dalam penulisannya, namun atas bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak sehingga kesulitan dapat terselesaikan. Melalui skripsi ini penulis akan menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof Dr. Chairul Anwar, M.Pd, Selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung ;

2. Bapak Andi Thahir, MA.Ed.D, selaku ketua jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan kemudahan dalam menyusun skripsi ini;
3. Bapak Dr. Oki Dermawan, M.Pd selaku sekretaris jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini, dan selaku pembimbing 1 yang telah senantiasa memberikan masukan dan membimbing serta memberikan arahan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini dengan baik;
4. Ibu Nova Erlina, S.IQ.,M.Ed, selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sesuai yang diharapkan;
5. Bapak dan Ibu dosen di lingkungan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung, terimakasih banyak telah memberikan ilmunya selama perkuliahan;
6. Bapak Sarijan S.Pd selaku kepala sekolah SMP N 4 Bandar Lampung yang telah membantu dan memberikan izin kepada peneliti di sekolah yang beliau pimpin;
7. Ibu Dra Magdalena, selaku Guru Bimbingan dan Konseling yang telah mendampingi serta memberikan informasi sehingga kebutuhan data yang diperlukan dapat terpenuhi;
8. Sahabat sahabat terbaik dalam mengejar impian, Indah Purwati, Fitri,Novi, Puti, ayu, Devi. Terimakasih untuk kebersamaan yang penuh dengan berjuta cerita selama kurang lebih enam tahun perjuanganku di UIN Raden Intan Lampung.

9. Semua pihak yang telah turut serta membantu menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari penelitian ini masih banyak kekurangan dalam penulisan. Oleh sebab itu kepada para pembaca kiranya dapat memberikan masukan dan saran yang sifatnya membangun. Akhirnya dengan iringan ucapan terimakasih peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT. Semoga jerih payah semua pihak bermanfaat bagi peneliti khususnya dan bagi pembaca umumnya. Amiin



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	I
ABSTRAK	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Batasan Makalah	10
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	10
G. Ruang Lingkup Penelitian	11
 BAB II . LANDASAN TEORI	
A. Teknik <i>Assertive Training</i>	14
1. Pengertian <i>Assertive Training</i>	14
2. Dasar-dasar Teori <i>Assertive Training</i>	14
3. Perilaku <i>Assertive Training</i>	15
4. Tujuan Latihan <i>Assertive Training</i>	19
5. Prosedur Atau Tahapan Latihan <i>Assertive Training</i>	20
B. Disiplin Belajar	24
1. Pengertian Disiplin Belajar	24
2. Dasar Dan Tujuan Kedisiplinan Belajar	26
3. Kriteria Peserta Didik Disiplin Belajar	29
4. Indikator Disiplin Belajar	32
C. Kerangka Berfikir	33
D. Penelitian Yang Relevan,	34
E. Hipotesis,	36

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	38
B. Desain Penelitian	39
C. Variabel Penelitian.....	40
D. Difinisi Operasional.....	41
E. Populasi Dan Sampel	43
F. Teknik Pengumpulan Data.....	44
G. Pengembangan Instrumen Penelitian.....	48
H. Teknik Pengelolaan Data Dan Analisis Data.....	51

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	53
1. Gambaran Umum Disiplin Belajar Peserta Didik	53
2. Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Assertive</i> Training Dalam Meningkatkan Disiplin Belajar	56
3. Persyaratan Melakukan Uji-t Paired Sample T-Test	64
4. Hasil Uji Pengaruh Konselng kelompok Dengan Teknik <i>Assertive</i> Training Dalam Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik Kelas VII SMPN 4 Bandar lampung	68
B. Pembahasan	70
C. Keterbatasan Penelitian.....	71

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan	75
B. saran	76

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Data Peserta Didik Yang Memiliki Disiplin Belajar Rendah T.P 2017/2018	8
2. Langkah-Langkah Strategi Asertif	22
3. Definisi Operasional	41
4. Jumlah Populasi Penelitian	43
5. Alternative Jawaban	45
6. Kriteria Disiplin Belajar.....	47
7. Kisi-Kisi Angket Disiplin Belajar	49
8. Hasil <i>Pretest</i> Disiplin Belajar Peserta Didik.....	55
9. Hasil <i>Posttest</i> Disiplin Belajar Peserta Didik.....	62
10. Deskripsi Data <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> , <i>Score</i> Peningkatan.....	62
11. Hasil Uji Normalitas	67
12. Hasil Uji T <i>Paired Samples T-Test</i>	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Pemikiran	35
2. Pola <i>One Group Pretest-Posttest Design</i>	40
3. Grafik Hasil <i>Pretest, Posttest</i>	67
4. Grafik Normalitas	67



BAB 1 PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah bagian integral dari pembangunan dan kehidupan bangsa dan negara. Dalam Undang-undang No. 20 tahun 2003 pasal 1 tentang Sisdiknas menyatakan:

“Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab” (pasal 3 UU RI No 20/2003)¹

Dalam mencapai tujuan pendidikan tersebut, setiap peserta didik harus mempunyai sikap dan perilaku yang dapat menunjang keberhasilan masa depan. Salah satu sikap yang harus dikembangkan pada diri peserta didik yaitu sikap disiplin dalam kehidupan sehari-hari baik di sekolah maupun di rumah.

Disiplin adalah suatu perilaku yang harus dilakukan oleh semua orang dalam mentaati peraturan atau norma-norma yang berlaku dalam masyarakat, sekolah maupun negara.²

¹ Departemen Pendidikan Nasional, *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional Bab 2 Pasal 3* (Jakarta, 2003) H.7

² Slameto. *Belajar dan Faktor-faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta. 2010 H.42

Istilah disiplin sudah sering terdengar di telinga semua individu dan banyak sekali macam-macam disiplin antara lain disiplin lalu lintas, disiplin mentaati tata tertib sekolah, disiplin bekerja, dan disiplin belajar. Dalam penelitian yang akan peneliti tulis hanya berfokus pada disiplin belajar.

Sikap disiplin berkaitan dengan belajar seseorang, seseorang yang memiliki disiplin yang tinggi, maka hasil belajarnya akan mencapai nilai ketuntasan minimal. Selain itu, dengan disiplin yang tinggi, seseorang akan teratur dan terjadwal, dan dengan disiplin yang tinggi seseorang akan mencapai keberhasilannya dalam menggapai cita-cita.

Namun dilain sisi kedisiplinan adalah persoalan penting dalam proses belajar-mengajar di sekolah. Tanpa kedisiplinan, peserta didik tidak bisa mengikuti pelajaran dengan baik sehingga ditemukan pelanggaran-pelanggaran yang mengganggu aktivitas belajar mengajar.

Permasalahan dalam penerapan disiplin belajar sering dialami peserta didik. Hal inilah yang menghambat peserta didik untuk menerapkan disiplin belajar. Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti di SMPN 4 Bandar Lampung terdapat perilaku peserta didik yang terlihat mengenai disiplin belajar antara lain tidak mengikuti beberapa mata pelajaran dengan alasan-alasan tertentu, malas mencatat, terlambat masuk kelas, tidak memperhatikan penjelasan guru, dan membuat gaduh di kelas

Selain beberapa hal diatas, beberapa faktor penyebab peserta didik tidak disiplin belajar dipengaruhi oleh beberapa hal, yaitu dorongan dari dalam diri peserta didik seperti pengetahuan, kesadaran, ketaatan, keinginan berprestasi, dan latihan berdisiplin. Adapun dorongan dari luar peserta didik (ekstern) mencakup lingkungan, alat pendidikan, teman, saudara, kebiasaan dan pembinaan dari rumah, sarana yang menunjang, pengawasan, hukuman, nasihat, dan sebagainya.³

Disiplin yang berasal dari dalam atau diri sendiri timbul disebabkan oleh kemauan sendiri dalam mematuhi ketentuan yang berlaku. Peserta didik diharapkan mampu melaksanakan ketentuan dan peraturan yang berlaku tanpa harus menunggu perintah dan teguran. Disiplin yang terwujud berdasarkan kesadaran peserta didik dapat menumbuhkan suasana yang harmonis, karena didasari rasa saling percaya, sehingga terciptalah iklim yang sehat, rasa persaudaraan yang erat dan rasa tentram dalam melaksanakan tugas. Disiplin belajar dalam pribadi peserta didik akan memberikan dampak pada proses pembelajaran yang efektif, meningkatnya prestasi belajar, dan menunjukkan tugas perkembangan yang baik

Menurut Erikson dalam berpendapat bahwa masa remaja adalah masa berkembangnya *identity* / identitas. Identitas adalah vocal point dari pengalaman remaja. Apabila remaja gagal dalam mengembangkan rasa identitasnya, maka remaja

³ Slameto.. *Belajar dan Faktor-faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.,2010
H.122

akan kehilangan arah dan akan menimbulkan perilaku maladaptif dan mengganggu proses belajar.⁴

Dengan adanya hal tersebut, maka akan mempengaruhi disiplin belajar siswa antara lain siswa malas masuk sekolah, sering membolos, tidak mengerjakan tugas dan sebagainya.

Bimbingan dan konseling adalah salah satu aspek dalam bidang pendidikan. Bimbingan konseling mempunyai beberapa layanan yang diimplementasikan dalam sekolah. Salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling adalah konseling kelompok. konseling kelompok adalah salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang mana dilakukan secara kelompok dengan proses diskusi, guna membahas masalah-masalah yang bersifat umum.

Menurut Corey konseling kelompok adalah bantuan yang diberikan untuk membahas fokus khususnya masalah pendidikan, karir, pribadi dan sosial.⁵

Pelaksanaan layanan konseling kelompok dilaksanakan di luar jam pembelajaran supaya tidak mengganggu proses kegiatan belajar mengajar. Tujuan dari layanan konseling kelompok adalah untuk melatih siswa saling bertukar pendapat, dan melatih kerja sama.

Untuk meningkatkan Kedisiplinan Peserta didik guru bimbingan konseling dapat menggunakan beberapa layanan konseling, salah satu layanan konseling yang

⁴ Yusuf, Syamsu. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2006 H.71

⁵ Corey, Gerald. *Theory and Practice of Group Counseling Eighth Edition*. Canada. Brooks/Cole Cengage Learning.2010, H.35

dapat digunakan yaitu layanan konseling kelompok. Penggunaan layanan konseling kelompok dapat membantu peserta didik yang kesulitan dalam mengungkapkan perasaannya, maka dengan berdiskusi peserta didik diharapkan dapat berlatih menggunakan pengetahuan dan gagasannya untuk menyampaikan pendapat, mempertahankan pandangannya, menyatakan setuju atau menolak pendapat orang lain dengan cara yang baik. Konseling kelompok di SMPN 4 Bandar Lampung yang sudah berjalan dilaksanakan oleh guru BK sesuai dengan struktural/tahap yang selama ini digunakan dalam Konseling kelompok yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran. Namun dalam tahap kegiatan tersebut cenderung masih berdiskusi biasa dan tidak menggunakan teknik ataupun strategi yang ada dalam pelaksanaan konseling kelompok. Sehingga pelaksanaan konseling kelompok tidak menghasilkan hasil yang maksimal dan khususnya untuk disiplin belajar masih belum efektif. Oleh karena itu peneliti menggunakan teknik *Assertive Training* dalam penyelesaian masalah disiplin belajar peserta didik di SMPN 4 Bandar Lampung.

Assertive training adalah salah satu teknik pendekatan *behavior*, yang dapat dilakukan untuk mengubah tingkah laku menjadi tingkah laku baru yang lebih baik.

Menurut Hartono dalam bukunya “bahwa *Assertive training* merupakan teknik yang sering kali digunakan oleh pengikut aliran behavioristik. Teknik ini sangat efektif jika dipakai untuk mengatasi masalah-masalah yang berhubungan dengan percaya diri, pengakuan diri, atau ketegasan diri”.⁶ Sedangkan menurut Bromo, “*Assertive training* pada dasarnya merupakan suatu program belajar yang dirancang untuk mengembangkan potensi manusia dalam hubungannya dengan orang lain. *Assertive*

⁶ Hartono dkk, *Psikologi Konseling*, Jakarta, Kencana, 2013, H.129.

training merupakan salah satu teknik modifikasi perilaku yang telah diklasifikasikan sebagai varian dari psikologi perilaku”.⁷

Menurut Corey, “penggunaan *assertive training* didasarkan pada asumsi bahwa banyak orang yang menderita atas perasaan cemas dalam berbagai situasi interpersonal. *Assertive training* merupakan sasaran dalam membantu individu mengembangkan cara-cara berhubungan yang lebih langsung dalam situasi-situasi interpersonal”.⁸

Assertive training dapat digunakan untuk membantu individu yang mengalami kesulitan dalam mengekspresikan perasaan, dapat bersikap jujur, jelas dan terbuka tetapi tanpa merugikan, melukai, serta menyinggung perasaan orang lain. Dalam *assertive training* peserta didik dapat menjelaskan dan menceritakan keinginannya secara jujur, jelas, dan terbuka namun tetap sesuai dengan norma-norma yang berlaku sehingga tidak merugikan orang lain/lingkungan disekitarnya.

Perilaku asertif adalah ekspresi langsung, jujur dan pada tempatnya dari pikiran, perasaan, kebutuhan, atau hak-hak seseorang tanpa kecemasan yang beralasan. Perilaku asertif menurut Albert dan Emmons merupakan perilaku menegaskan diri (*self-affirmative*) yang positif yang mengusulkan kepuasan hidup pribadi dan meningkatkan kualitas hubungan dengan orang lain. Albert dan Emmons juga mengemukakan suatu definisi kerja perilaku asertif dengan menyatakan bahwa perilaku asertif memperkembangkan persamaan hak dalam hubungan manusia,

⁷ Mochamad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*, Jakarta Barat, Akademi Permata, 2013, H.141

⁸ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, Bandung, PT. Refika Aditama, 2013, H.213.

memungkinkan kita untuk bertindak sesuai dengan kepentingan sendiri, untuk bertindak bebas tanpa cemas, untuk mengekspresikan perasaan dengan senang dan jujur, untuk menggunakan hak pribadi tanpa mengabaikan hak atau kepentingan orang lain.⁹

Kemudian dari hasil *Pra-Penelitian* dan penyebaran angket di SMPN 4 Bandar Lampung. Terdapat beberapa peserta didik yang teindikasi memiliki disiplin dalam belajar yang rendah. Berikut ini peneliti paparkan hasil pra-penelitian yang peneliti lakukan di SMPN 4 Bandar Lampung.

Tabel 1
Data Peserta Didik yang Memiliki Disiplin Belajar Rendah TP.2018/2019
Di SMPN 4 Bandar Lampung

No.	Rentang Skor	Jumlah	Frekuensi	Keterangan
1.	129 – 160	34	31,5	Sangat Tinggi
2.	97 – 128	52	48,2	Tinggi
3.	65 – 96	22	20,3	Rendah
4.	32 – 64	0	0	Sangat Rendah
Jumlah		108	100 %	

Dari tabel di atas terdapat 22 peserta didik atau 20,3 % yang memiliki disiplin belajar yang rendah, rendahnya disiplin belajar yang dilakukan peserta didik tersebut juga telah membawa dampak terhadap prestasi belajarnya. Rendahnya prestasi belajar peserta didik tersebut menurut beberapa guru mata pelajaran terjadi

⁹ Nursalim, Mochamad, *Strategi dan Intervensi Konseling*, Jakarta, Indeks Akademia Permata.2013 H.138.

karena peserta didik tersebut tidak menguasai materi pelajaran yang disampaikan dan juga tidak memiliki catatan lengkap terkait mata pelajaran yang dipelajarinya. Selain itu, sering kali karena membolos peserta didik tersebut juga tidak mengumpulkan tugas dan tidak mengikuti ulangan harian.

Melihat banyaknya dampak negatif yang muncul dari tidak disiplinnya peserta didik tentunya hal tersebut tidak boleh dibiarkan. Perilaku tersebut juga tergolong perilaku yang tidak adaptif sehingga harus ditangani secara serius.

Melihat permasalahan tersebut, maka perlu adanya langkah guna mengentaskan masalah ini. Melalui konseling kelompok dengan teknik *Assertive Training* yang akan peneliti lakukan di SMPN 4 Bandar Lampung, diharapkan peserta didik mampu meningkatkan disiplin dalam belajar untuk kedepannya.

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas yang sangat menarik untuk diteliti, maka peneliti akan melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Assertive Training* Dalam Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik Kelas VII SMPN 4 Bandar Lampung.T.A. 2018/2019”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, beberapa masalah terkait disiplin belajar peserta didik yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. 11 peserta didik Tidak mematuhi perintah guru

2. 6 peserta didik yang Membuat onar di kelas (Mengganggu temannya belajar)
3. 20 peserta didik yang tidak tepat waktu dalam belajar (mencakup datang dan pulang)
4. 22 Peserta didik yang sering mencontek ketika ujian berlangsung
5. 9 peserta didik yang sering kedapatan meninggalkan kelas sewaktu proses pembelajaran berlangsung

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini tidak terlalu luas cakupannya, berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka dalam penelitian ini akan dibatasi masalahnya yaitu *Assertive Training* untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut

“Apakah Teknik *Assertive Training* Berpengaruh Dalam Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta didik Kelas VII SMPN 4 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019

?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah teknik *Assertive Training* Berpengaruh Dalam Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta didik Kelas VII SMPN 4 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis penelitian ini bermanfaat untuk memberikan pembuktian tentang berpengaruh atau tidaknya konseling kelompok dengan menggunakan teknik *Assertive Training* untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta didik Kelas VII SMPN 4 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi guru bimbingan dan konseling, dapat memberikan informasi dan menambah keterampilan guru pembimbing dalam melaksanakan kegiatan bimbingan kelompok serta dapat membantu meningkatkan disiplin belajar peserta didik.
- b. Bagi peserta didik, dapat meningkatkan disiplin belajar serta dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan pada dirinya melalui konseling kelompok, sehingga dapat mengembangkan kemampuan yang ada pada dirinya secara Optimal.

- c. Bagi peneliti, dapat menerapkan ilmu yang telah diterapkan selama kuliah, dan menambah pengalaman dalam mengajar khususnya dalam bidang bimbingan konseling.

G. Ruang Lingkup Penelitian

Dalam hal ini penulis membatasi ruang lingkup penelitian ini agar penelitian ini lebih jelas dan tidak menyimpang dari tujuan yang telah ditetapkan, diantaranya adalah:

1. Ruang lingkup ilmu

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup ilmu bimbingan dan konseling bidang belajar.

2. Ruang lingkup objek

Ruang lingkup objek dalam penelitian ini adalah meningkatkan disiplin belajar penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik *Assertive Training* yang dilaksanakan di sekolah.

3. Ruang lingkup subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VII SMPN 4 Bandar Lampung.

4. Ruang lingkup wilayah dan waktu

Ruang lingkup wilayah dalam penelitian ini adalah SMPN 4 Bandar Lampung pada tahun pelajaran 2018/2019.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Teknik *Assertive Training*

1. Pengertian *Assertive Training*

Assertive training adalah salah satu teknik pendekatan *behavior*, yang dapat dilakukan untuk mengubah tingkah laku menjadi tingkah laku baru yang lebih baik.

Huston mengungkapkan bahwa “*assertive training* adalah suatu program belajar untuk mengajar manusia mengekspresikan perasaan dan pikirannya secara jujur dan tidak membuat orang lain menjadi terancam”. Zastrow “menyatakan bahwa, *assertive training* dirancang untuk membimbing manusia menyatakan, merasa, dan bertindak pada asumsi bahwa mereka memiliki hak untuk menjadi dirinya sendiri dan untuk mengekspresikan perasaan secara bebas”.¹⁰

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa *assertive training* adalah melatih individu untuk dapat bertindak sesuai dengan keinginan mereka sendiri tetapi tanpa merugikan orang-orang/lingkungan disekitarnya.

2. Dasar Teori *Assertive Training*

Assertive training didasarkan pada pendapat bahwa terdapat individu yang tidak dapat mengemukakan pendapat, bersikap jujur dan terbuka. Namun, tanpa merugikan orang lain.

¹⁰ *Ibid* H 141.

Menurut Bruno “teori *assertive training* didasarkan pada suatu asumsi bahwa banyak manusia menderita karena perasaan cemas, depresi, dan reaksi-reaksi ketidakhahagiaan yang lain karena tidak mampu untuk mempertahankan, membela hak atau kepentingan pribadinya”.¹¹

Kemudian menurut Alberti dan Emmons “penekanan *assertive training* adalah pada “keterampilan” dan penggunaan keterampilan tersebut dalam tindakan. Sedangkan menurut Redd dkk, latihan asertif direkomendasikan untuk individu yang mengalami kecemasan interpersonal, tidak mampu menolak tindakan orang lain, dan memiliki kesulitan berkomunikasi dengan orang lain”.¹²

Sedangkan Joyce dan Weil mengemukakan bahwa *Assertive training* menggunakan beberapa asumsi sebagai berikut:“(1) latihan asertif menerapkan asumsi pendekatan perilaku yang dipelajari dan disubsitusikan kedalam pola perilaku tertentu; (2) bahwa tindakan individu berfungsi sebagai basis konsep dirinya; dan (3) latihan asertif menyatakan tidak langsung prinsip umum, suatu filosofi hubungan antar manusia”.¹³

Berdasarkan pendapat perilaku asertif tersebut disarankan kepada individu yang memiliki perasaan cemas karena tidak dapat mengungkapkan perasaan secara jujur dan terbuka. Dengan *Assertive training* dapat membantu peserta didik yang sulit berperilaku asertif. Individu yang tidak memiliki perilaku asertif cenderung memiliki perilaku agresif dan pasif, sehingga diperlukan pemahaman kepada peserta didik mengenai perilaku asertif, agresif, dan pasif.

Matheson menemukan “beberapa laporan penelitian yang membuktikan bahwa latihan asertif dapat meningkatkan perilaku asertif, meningkatkan pemahaman individu tentang perilaku asertif, dan pasif”. Sedangkan menurut Rimm dan Masters menyatakan bahwa “meskipun latar belakang

¹¹ *Ibid*, h.141.

¹² *Ibid*, h.141-142.

¹³ *Ibid*, h.142.

budaya dapat menentukan tingkat perilaku asertif yang diperlukan, namun asertif training dapat diberikan dan efektif untuk semua jenis populasi”.¹⁴

Dengan *assertive training* peserta didik atau individu dapat membedakan perilaku pasif, agresif, dan asertif. Sehingga diharapkan peserta didik dapat berperilaku asertif setelah dapat membedakan perilaku-perilaku tersebut. *Assertive training* dapat dilakukan kepada semua individu tanpa melihat latar belakang budaya.

Senada dengan pendapat tersebut “Zane, Sue, dan Kwon dalam penelitiannya mengatakan bahwa asertif orang-orang Asia-Amerika (atas dasar perbedaan budaya), dengan suatu analisis belajar sosial terdapat perbedaan perilaku asertif antara warga keturunan Asia dan warga kulit putih. Dijelaskan bahwa perbedaan tersebut lebih bersifat spesifik situasional, dengan derajat perbedaan yang paling tinggi ditemukan hubungannya dengan orang asing. Dibanding dengan warga kulit putih, keturunan Asia lebih cenderung mengalami kecemasan dan perasaan bersalah lebih besar, tanpa memperhatikan apakah mereka asertif atau tidak”.¹⁵

Berdasarkan pendapat tersebut, setiap individu yang memiliki latar belakang budaya atau bangsa yang berbeda memiliki perbedaan perilaku asertif, namun perilaku asertif dapat dibentuk dan cocok untuk semua latar belakang dan jenis individu.

¹⁴*Ibid*, h.142.

¹⁵*Ibid*, h.142-143.

3. Perilaku Asertif

Assertive training dapat menghasilkan perilaku asertif pada diri individu. Dalam perilaku asertif individu dapat meningkatkan kualitas hubungan dengan orang lain dengan cara berkomunikasi, individu dapat mengekspresikan perasaan dengan senang tanpa merasa cemas dan tetap menghormati peraturan dan norma-norma yang berlaku.

Perilaku asertif menurut Alberti dan Emmons, “adalah perilaku menegaskan diri (*self-affirmative*) yang positif yang mengusulkan kepuasan hidup pribadi dan meningkatkan kualitas hubungan dengan orang lain. Alberti dan Emmons menyatakan suatu makna kerja perilaku asertif memperkembangkan perasamaan hak dalam relasi manusia, memungkinkan kita untuk bertindak sesuai dengan kepentingan sendiri, untuk bertindak bebas tanpa merasa cemas, untuk mengekspresikan perasaan dengan senang dan jujur, untuk menggunakan hak pribadi tanpa mengabaikan hak atau kepentingan orang lain”.¹⁶

Dengan memiliki perilaku asertif individu akan menghargai hak dirinya maupun hak orang lain. Dengan perilaku asertif hubungan antara individu satu dengan yang lain akan lebih baik, karena individu akan melakukan apa yang diinginkannya namun tetap memperhatikan kebutuhan/kepentingan orang lain, sehingga orang lain tersebut akan merasa dihargai.

Perilaku asertif adalah latihan untuk menegaskan diri supaya dapat bertindak sesuai dengan keinginannya tanpa merugikan hak orang lain. Hal ini selaras dengan pendapat Alberti dan Emmons yang mengemukakan sepuluh kunci perilaku asertif yaitu:”(1) dapat mengekspresikan diri secara penuh; (2) sangat memberikan respek pada kepentingan orang lain; (3) langsung dan tegas; (4) jujur; (5) menempatkan orang lain secara setara dalam suatu hubungan; (6) verbal, mengandung isi pesan (perasaan, fakta, pendapat, permintaan keterbatasan); (7) *nonverbal*, mengandung bentuk pesan (kontak mata,

¹⁶ *Ibid* H.138.

suara, postur, ekspresi wajah, gerak isyarat tubuh, jarak fisik, waktu, kelancaran bicara, mendengarkan); (8) layak bagi orang lain dan situasi, tidak *universal*; (9) dapat diterima secara sosial; dan (10) dipelajari, bukan bakat yang diturunkan”.¹⁷

Dengan memiliki sepuluh kunci perilaku asertif peserta didik dapat mengemukakan pendapat secara jujur, jelas, terbuka namun tanpa merugikan perasaan orang lain. Hal ini dapat dilihat melalui kontak mata, ekspresi wajah, kelancaran bicara.

Menurut Khan “perilaku asertif merupakan perasaan tentang kompetensi interpersonal dan kemampuan untuk mengekspresikan hak/kepentingan pribadi. Menurutnya orang yang tidak asertif dapat menjadi pasif atau agresif jika menghadapi tantangan. Kongruensi dari perasaan dan ekspresi dari kekuatan pribadi dianggap menggambarkan perilaku interpersonal yang efektif”.¹⁸

Berdasarkan pendapat Khan tersebut individu/peserta didik yang memiliki perilaku asertif bukan merupakan individu yang menahan diri terhadap pendapat/keinginannya dan pemalu, tetapi orang yang dapat mengungkapkan perasaan tanpa bertindak agresif (melecehkan orang lain), dan tidak bertindak pasif (menghindari konflik dan cenderung mengalah).

Perilaku asertif sangat berbeda dengan perilaku yang lain seperti agresif dan pasif. “Zastrow mengemukakan perbedaan bentuk dan ciri-ciri interaksi individu yang pasif, agresif dan asertif, sebagai berikut:

1. dalam perilaku pasif (*non asertif*), individu tampak ragu-ragu, berbicara dengan pelan, melihat kearah lain, menghindari isu, memberi persetujuan tanpa memperhatikan perasaan sendiri, tidak mengekspresikan pendapat, menilai dirinya lebih rendah dari pada orang lain, menyakiti diri sendiri untuk tidak menyakiti orang lain;
2. dalam perilaku agresif individu memberikan respon sebelum orang lain berhenti berbicara, berbicara dengan keras, menghina dan kasar,

¹⁷ *Ibid* H 138.

¹⁸ *Ibid* H.139.

- melotot/membelalak, bicara cepat, menyatakan pendapat dan perasaan dengan bernaftu, menilai dirinya lebih tinggi dari orang lain, dan menyakiti orang lain untuk tidak menyakiti diri sendiri; dan
3. dalam gaya perilaku asertif, individu menjawab dengan spontan, berbicara dengan nada dan volume yang layak, melihat kearah lawan bicara, berbicara pada isu, mengekspresikan pendapat dengan terbuka, melihat dirinya sama dengan orang lain, tidak menyakiti diri sendiri maupun orang lain”.¹⁹

Berdasarkan pendapat tersebut perilaku asertif, agresif, dan pasif, sangat berbeda. Perilaku agresif cenderung akan merugikan orang lain karena perilaku agresif hanya mengutamakan kepentingan dirinya sendiri tanpa memikirkan perasaan orang lain, namun tanpa memikirkan kebutuhan/perasaan dirinya, sedangkan pada perilaku asertif individu dapat bersikap jujur, terbuka terhadap apa yang dirasakan dan diinginkannya namun tetap menghargai perasaan orang lain.

Rich dan Schroeder merekomendasikan suatu definisi fungsional perilaku asertif dengan menyatakan bahwa “perilaku asertif adalah keterampilan untuk menemukan, mempertahankan dan meningkatkan penguat (*reinforcement*) dalam suatu interpersonal melalui suatu ekspresi tersebut mengandung resiko kehilangan penguat bahkan memberikan konsekuensi hukuman”. Senada dengan pendapat tersebut Lawrence mengembangkan definisi fungsional yang diajukan oleh Rich dan Schroeder tersebut dengan mengajukan suatu definisi operasional, yaitu “perilaku asertif merupakan keterampilan yang dipelajari untuk menyesuaikan perilaku seseorang dengan tuntutan situasi interpersonal guna menemukan, mempertahankan, dan meningkatkan penguat atau mengurangi resiko memperoleh hukuman atau kehilangan penguat”.²⁰

Berdasarkan pendapat tersebut perilaku asertif adalah kemampuan untuk mempertahankan, mengekspresikan perasaannya meskipun pernyataan/keputusan

¹⁹ *Ibid* H.139-140.

²⁰ *Ibid* H.140.

tersebut akan mengancam dirinya, seperti menjadi tidak disukai orang lain karena menolak ajakan orang tersebut.

Hal tersebut senada dengan pendapat Lazarus, mengajukan definisi operasional tentang perilaku asertif yang ia samakan dengan empat kemampuan interpersonal yaitu: “(1) kemampuan menyatakan tidak; (2) kemampuan membuat pernyataan/permintaan; (3) kemampuan mengekspresikan perasaan baik positif maupun negatif; dan (4) kemampuan membuka dan mengakhiri percakapan”.²¹

Dengan memiliki kemampuan-kemampuan tersebut, peserta didik dapat mengekspresikan yang diinginkannya, mengatakan tidak pada perilaku/ajakan yang tidak sesuai dengan keinginannya, mampu dalam berkomunikasi, namun tetap menghargai/menghormati pendapat orang lain.

4. Tujuan *Assertive Training*

Dalam pelaksanaan *assertive training* terdapat tujuan yang dicapai oleh konselor dan klien. Adapun tujuan *assertive training* menurut Joyce dan Weil “*assertive training* adalah mengembangkan perasaan ekspresi yang baik yang positif maupun yang negatif, mengekspresikan perasaan-perasaan yang kontradiktif, dan mengembangkan perilaku atas dasar prakarsa sendiri”.²²

Berdasarkan pendapat tersebut *assertive training* membantu individu mengekspresikan perasaannya dan melakukan perilaku atas dasar keinginannya sendiri namun tetap berdasarkan ketentuan-ketentuan yang sudah ditetapkan dan tetap menghormati perasaan orang lain disekitarnya.

Selain itu menurut Hartono “*assertive training* bertujuan untuk membantu bagi individu yang: (1) tidak dapat mengungkapkan kemarahan atau kejangkelannya; (2) menunjukkan kesopanan yang berlebihan dan selalu mendorong orang lain untuk mendahuluinya; (3) mengalami kesulitan

²¹ *Ibid* H.140.

²² *Ibid*, H.143.

dalam berkata “TIDAK”; (4) kesulitan untuk mengungkapkan afersi dan respon positif lainnya; dan (5) merasa tidak punya hak menyatakan pendapat dan pikiran”.²³

Berdasarkan pendapat tersebut *assertive training* bertujuan membantu peserta didik untuk mengekspresikan atau mengungkapkan perasaannya baik positif maupun negatif dan mengatakan tidak pada perilaku yang disadari tidak baik untuk dilakukan.

Lazarus mengemukakan bahwa tujuan latihan asertif adalah untuk mengoreksi perilaku yang tidak layak dengan mengubah respon-respon emosional yang salah dan mengeliminasi pemikiran irasional. Lazarus juga menyatakan bahwa tujuan latihan asertif adalah untuk meningkatkan kemampuan interpersonal yaitu: 1) menyatakan tidak; 2) membuat permintaan; 3) mengekspresikan perasaan baik positif maupun negatif; serta 4) membuka dan mengakhiri percakapan.²⁴

Dari beberapa penjelasan mengenai tujuan dari latihan asertif tersebut, maka dapat dijelaskan pula tujuan dari latihan asertif adalah sebagai berikut:

- a. mengajarkan individu untuk menyatakan diri mereka dalam suatu cara sehingga memantulkan kepekaan kepada perasaan dan hak-hak orang lain;
- b. meningkatkan keterampilan behavioralnya sehingga mereka bisa menentukan pilihan apakah pada situasi tertentu perlu berperilaku seperti apa yang diinginkan atau tidak;
- c. mengajarkan pada individu untuk mengungkapkan diri dengan cara sedemikian rupa sehingga terefleksi kepekaanya terhadap perasaan dan hak orang lain;

²³ Hartono, dkk, *Op.Cit*, h.129.

²⁴ *Ibid*, h.143.

- d. meningkatkan kemampuan individu untuk menyatakan dan mengekspresikan dirinya dengan enak dalam berbagai situasi sosial; serta
- e. menghindari kesalah pahaman dari pihak lawan komunikasi.

5. Prosedur atau Tahapan Latihan Asertif

Latihan asertif dapat dan akan dilakukan, tanpa ada prosedur standar. Redd, Porterfield, dan Anderson menyatakan bahwa prosedur latihan asertif kontras dengan teknik-teknik modifikasi perilaku lain desensitisasi sistematis, tak ada prosedur tunggal yang dapat diidentifikasi sebagai latihan asertif. Menurut mereka, prosedur latihan asertif dapat meliputi tiga bagian utama, yaitu pembahasan materi (*didactic discussion*), latihan atau bermain peran (*behavior rehearsal/role playing*), dan praktik nyata (*in vivo practice*).²⁵

Menurut Alberti dan Emmons terdapat 17 langkah atau tahapan untuk melaksanakan latihan asertif, yaitu sebagai berikut: 1) mengamati perilaku sendiri; 2) mengamati perilaku asertif pada diri sendiri; 3) mengeset tujuan yang realistis; 4) berkonsentrasi pada suatu situasi khusus; 5) meriviu respon; 6) mengamati model; 7) mempertimbangkan respon alternatif; 8) menghadapi situasi dengan imajinasi; 9) mempraktikkan pikiran positif; 10) mencari bimbingan; 11) uji coba; 12) menerima umpan balik; 13) membentuk perilaku; 14) menguji perilaku dalam situasi nyata; 15) mengevaluasi hasil; 16) melanjutkan latihan; serta 17) menetapkan penguatan sosial.²⁶

Pendapat lain tentang prosedur latihan asertif sebagaimana diuraikan oleh Osipow dalam *A Survey of Counseling Methods*. Tahapan dalam latihan asertif menurutnya adalah sebagai berikut:

- a. Menentukan kesulitan konseli dalam bersikap asertif Dengan penggalan data terhadap klien, konselor mengerti dimana ketidaksertifan pada

²⁵ Ibid, H.143

²⁶ Ibid, H.144-145

konselinya. Contoh: konseli tidak bisa menolak ajakan temannya untuk bermain voli setiap minggu pagi padahal ia lebih menyukai berenang, hal itu karena konseli sungkan, khawatir temannya marah atau sakit hati sehingga ia selalu menuruti ajakan temannya;

- b. mengidentifikasi perilaku yang diinginkan oleh klien dan harapan-harapannya. Diungkapkan perilaku/sikap yang diinginkan konseli sehubungan dengan permasalahan yang dihadapi dan harapan-harapan yang diinginkannya;
- c. menentukan perilaku akhir yang diperlukan dan yang tidak diperlukan. Konselor dapat menentukan perilaku yang harus dimiliki konseli untuk menyelesaikan masalahnya dan juga mengenali perilaku-perilaku yang tidak diperlukan yang menjadi pendukung ketidakefektifannya
- d. membantu klien untuk membedakan perilaku yang dibutuhkan dan yang tidak dibutuhkan dalam rangka menyelesaikan masalahnya. Setelah konselor menentukan perilaku yang dibutuhkan dan yang tidak dibutuhkan, kemudian ia menjelaskannya pada konseli tentang apa yang seharusnya dilakukan dan dihindari dalam rangka menyelesaikan permasalahannya dan memperkuat penjelasannya;
- e. mengungkapkan ide-ide yang tidak rasional, sikap-sikap dan kesalahpahaman yang ada di pikiran konseli. Konselor dapat mengungkapkan ide-ide konseli yang tidak rasional yang menjadi penyebab masalahnya, sikap-sikap dan kesalahpahaman yang mendukung timbulnya masalah tersebut;
- f. menentukan respon-respon asertif/sikap yang diperlukan untuk menyelesaikan permasalahannya (melalui contoh-contoh);
- g. mengadakan pelatihan perilaku asertif dan mengulang-ulangnya. Konselor memandu konseli untuk mempraktikkan perilaku asertif yang diperlukan, menurut contoh yang diberikan konselor sebelumnya;
- h. melanjutkan latihan perilaku asertif;
- i. memberikan tugas kepada konseli secara bertahap untuk meluncurkan perilaku asertif yang dimaksud. Untuk kelancaran dan kesuksesan latihan, konselor memberikan tugas kepada konseli untuk berlatih sendiri di rumah ataupun di tempat-tempat lainnya; serta
- j. memberikan penguatan terhadap tingkah laku yang diinginkan. Penguatan dibutuhkan untuk meyakinkan bahwa konseli harus dapat bersikap tegas terhadap permintaan orang lain padanya, sehingga orang lain tidak mengambil manfaat dari kita secara bebas. Selain itu yang lebih pokok adalah konseli dapat menerapkan apa yang telah dilatihnya dalam situasi yang nyata.²⁷

²⁷ *Ibid*, H.146

Untuk lebih memahami tentang tahapan dalam pelaksanaan latihan asertif, langkah-langkahnya disajikan dalam tabel berikut ini.

Tabel 2
Langkah-langkah Strategi Latihan Asertif²⁸

Komponen/ Langkah	Isi Kegiatan
Langkah 1: Rasional strategi	1. konselor memberikan rasional atau menjelaskan maksud penggunaan strategi 2. konselor memberikan <i>overview</i> tahapan-tahapan implementasi strategi
Langkah 2: Identifikasi keadaan yang menimbulkan persoalan	konselor meminta konseli menceritakan secara terbuka permasalahan yang dihadapi dan sesuatu yang dilakukan atau dipikirkan pada saat permasalahan timbul
Langkah 3: Membedakan perilaku asertif dan tidak asertif serta mengeksplorasi target	konselor dan konseli membedakan perilaku asertif dan perilaku tidak asertif serta menentukan perubahan perilaku yang diharapkan
Langkah 4: Bermain peran, pemberian umpan balik serta pemberian model perilaku yang lebih baik	1. konseli bermain peran sesuai dengan permasalahan yang dihadapi 2. konseli memberi umpan balik secara verbal 3. pemberian model yang lebih baik 4. pemberian penguat positif dan penghargaan
Langkah 5: Melaksanakan latihan dan praktik	Konseli mendemonstrasikan perilaku yang asertif sesuai dengan target perilaku yang diharapkan

²⁸ *Ibid*, H.148

Langkah 6: Mengulang latihan	Konseli mengulang latihan kembali tanpa bantuan pembimbing
Langkah 7: Tugas rumah dan tindak lanjut	Konselor memberi tugas rumah pada konseli, dan meminta konseli mempraktikkan perilaku yang diharapkan dan memeriksa perilaku target apakah sudah dilakukan dalam kehidupan sehari-hari
Langkah 8: Terminasi	Konselor menghentikan program bantuan

B. Disiplin Belajar

1. Pengertian Disiplin Belajar

Disiplin menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia , pengertian disiplin adalah ketaatan (kepatuhan) kepada peraturan (tata tertib dan sebagainya).²⁹

Menurut Slameto kedisiplinan sekolah erat hubungannya dengan kerajinan siswa dalam sekolah dan juga dalam belajar. Dengan demikian agar siswa belajar lebih maju, siswa harus disiplin di dalam belajar, baik di sekolah, di rumah, dan di perpustakaan.³⁰

Sedangkan menurut istilah bahasa inggris lainnya Disiplin adalah :
“disciplined comes from the same word as disciplined one who learns from or voluntary follows a leader“ artinya, disiplin berasal dari kata yang sama dengan

²⁹ Alwi, Hasan dkk. . Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi ketiga. Balai. Pustaka: Jakarta.2002, H.268

³⁰ Slameto. Belajar & Faktor - Faktor yang Mempengaruhi. Jakarta: Rineka Cipta,2010, H.68

“disciple” yakni seorang yang belajar dari atau secara sukarela mengikuti seorang pemimpin³¹

Selain itu Disiplin juga adalah upaya untuk membentuk tingkah laku sesuai dengan yang sudah ditetapkan untuk mencapai sesuatu yang lebih baik dan diharapkan. Terkait itu, sekolah yang punya tata tertib jelas bermaksud mendisiplinkan guru dan murid untuk mencapai tingkat tertinggi dalam prestasi belajar-mengajar.³² Menurut A. S. Moenir “ Disiplin adalah suatu bentuk ketaatan terhadap aturan, baik tertulis maupun tidak tertulis yang telah ditetapkan.”

Sedangkan secara istilah disiplin oleh beberapa pakar diartikan sebagai berikut:

Suharsimi Arikunto mengatakan disiplin adalah suatu yang berkenaan dengan pengendalian diri seseorang terhadap bentuk-bentuk aturan. Peraturan dimaksud dapat ditetapkan oleh orang-orang yang bersangkutan maupun berasal dari luar.³³

Charles Schaefer Disiplin secara luas yaitu disiplin dalam mendidik, menuntun dan mengarahkan anak dalam hidupnya dan dalam masa pertumbuhan serta perkembangannya.³⁴

³¹ Elizabeth B Hurlock, *Perkembangan Anak*, terj. dr. Med Meitasari Tjandrasa, (Jakarta: Erlangga, 1999), H 82

³² Rahman, Masykur Arif.. *Pentingnya Disiplin Belajar*. Jakarta : Rineka Cipta.2010, H.66

³³ Suharsimi Arikunto, *Manajemen Pengajaran* ,(Jakarta: Rineka Cipta, 1993), H.114

³⁴ Charles Schaefer, *Bagaimana Mempengaruhi Anak*, (Semarang: Dahara Press, 1994), H.11.

Wardiman Djojonegoro, disiplin adalah suatu kondisi yang tercipta dan terbentuk melalui proses dari serangkaian perilaku yang menunjukkan nilai-nilai kepatuhan, ketaatan, kesetiaan, keteraturan dan ketertiban.³⁵

Berdasarkan teori di atas, simpulan disiplin dalam penelitian ini adalah perilaku tertib di dalam mengikuti pembelajaran dengan indikator yaitu kehadiran ke sekolah tepat waktu, senantiasa menjalankan tugas piket, menyelesaikan tugas sesuai waktu yang disepakati, melakukan tugas tanpa banyak bermain/berbicara, patuh terhadap peraturan sekolah

2. Dasar dan Tujuan Kedisiplinan Belajar

1. Dasar Kedisiplinan

Belajar Kedisiplinan mempunyai dasar yang dijadikan sebagai pedoman atau pijakan dan landasan dalam berbuat. Disiplin adalah kunci sukses, karena dengan disiplin orang bisa berbuat sesuatu, menyelesaikan suatu pekerjaan dan akan membawa hasil sesuai yang diinginkan. Ajaran Islam sangat menganjurkan pemeluknya untuk menerapkan disiplin dalam berbagai aspek baik dalam beribadah, belajar dan kehidupan lainnya. Perintah untuk berlaku disiplin secara implisit termaktub dalam firman Allah surat An-Nisa' ayat 103:

فَإِذَا قُضِيَتْ الصَّلَاةُ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ ۚ فَإِذَا اطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ ۚ إِنَّ

الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَوْفُوتًا

³⁵ Wardiman Djojonegoro (B.D Soemarno), *Pelaksanaan Pedoman Disiplin Nasional dan Tata Tertib sekolah*, (Jakarta: CV. Mini Jaya Abadi, 1998), H.20

“Maka apabila kamu telah menyelesaikan shalat(mu), ingatlah Allah di waktu berdiri, di waktu duduk dan di waktu berbaring. Kemudian apabila kamu telah merasa aman, maka dirikanlah shalat itu (sebagaimana biasa). Sesungguhnya shalat itu adalah fardhu yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman” (Q.S.An-Nisa’: 103).

Dalam surat An-Nisa’ ayat 59 juga disebutkan tentang perintah taat, patuh dan disiplin.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ وَأُولِي الْأَمْرِ مِنْكُمْ فَإِنْ تَنَازَعْتُمْ فِي شَيْءٍ فَرُدُّوهُ إِلَى اللَّهِ وَالرَّسُولِ إِنْ كُنْتُمْ تُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ ۚ
ذَلِكَ خَيْرٌ وَأَحْسَنُ تَأْوِيلًا

“Hai orang-orang yang beriman, taatilah Allah dan taatilah Rasul (Nya), dan ulil amri di antara kamu. Kemudian jika kamu berlainan pendapat tentang sesuatu, maka kembalikanlah ia kepada Allah (Al Quran) dan Rasul (sunnahnya), jika kamu benar-benar beriman kepada Allah dan hari kemudian. Yang demikian itu lebih utama (bagimu) dan lebih baik akibatnya ” (Q.S. An-Nisa’ ayat: 59).

Ayat-ayat di atas menunjukkan untuk berdisiplin dalam waktu ibadah shalat, tetapi tidak hanya shalat saja, termasuk di dalamnya adalah amal perbuatan yang lain baik yang berhubungan dengan Allah atau hubungan dengan sesama manusia.

Kedisiplinan dalam hal ini dikaitkan dengan belajar, sebab belajar yang baik adalah belajar yang disertai dengan sikap disiplin yakni anak dapat membagi waktu sesuai proporsinya dan menepati apa yang telah dijadwalkan secara terus menerus.

2. Tujuan disiplin Belajar

Dalam pendidikan, disiplin sangat diperlukan dan disiplin ini menjadi alat pengikat dalam pendidikan, karena dengan adanya disiplin, anak dapat diarahkan, dibimbing dan dididik sehingga tujuan pendidikan dapat tercapai secara optimal.

Kedisiplinan dalam belajar penting diterapkan dalam pelaksanaan proses belajar mengajar karena memiliki tujuan yang hendak dicapai. Menurut Charles Schaefer ada 2 macam tujuan kedisiplinan belajar yaitu tujuan jangka pendek dan tujuan jangka panjang.

- a) Tujuan jangka pendek dari disiplin ialah membuat anak-anak terlatih dan terkontrol dengan mengajarkan mereka bentuk-bentuk tingkah laku yang pantas dan tidak pantas atau masih asing bagi mereka.
- b) Tujuan jangka panjang disiplin adalah untuk perkembangan dan pengendalian diri sendiri dan mengarahkan diri sendiri (*Self control and self direction*) yaitu dalam hal mana anak-anak dapat mengarahkan diri sendiri tanpa pengaruh dan pengendalian dari luar.³⁶

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan kedisiplinan belajar adalah untuk membuat anak didik terlatih dan terkontrol dalam belajar, sehingga ia memiliki kecakapan cara belajar yang baik. Selain itu merupakan proses pembentukan perilaku yang baik sehingga mencapai pribadi yang luhur yang tercermin dalam persesuaian perilaku dengan aturan-aturan belajar yang ditetapkan serta kemampuan untuk mengontrol dan mengendalikan diri sendiri tanpa pengaruh dan pengendalian dari luar.

³⁶ Charles Schaefer, *Cara Efektif Mendidik dan Mendisiplinkan Anak*, (Jakarta: Mitra Utama, 1994), H.3.

3. Kriteria peserta didik disiplin belajar

Peserta didik yang baik adalah yang mengetahui segala sesuatu tentang sekolah dan pelajaran. Sebagai perwujudan peserta didik yang disiplin dalam belajar hendaknya selalu melakukan kewajiban sebagai peserta didik dengan penuh tanggung jawab. Dalam hal ini penulis sebutkan hal-hal yang perlu diusahakan oleh peserta didik. Kaitannya dengan kedisiplinan belajar di sekolah yang meliputi :

- a. Rajin masuk sekolah. Peserta didik selalu berangkat sekolah, agar materi pelajaran yang disampaikan di sekolah tidak ketinggalan.
- b. Datang tidak terlambat. Anak datang sebelum pelajaran dimulai akan lebih siap dalam persiapan untuk menerima materi yang disampaikan oleh guru.
- c. Pulang pada waktunya. Untuk menumbuhkan semangat agar peserta didik dapat belajar dengan giat dan sungguh-sungguh, maka peserta didik hendaknya rajin mengikuti pelajaran tanpa membolos.
- d. Mendengarkan keterangan guru. Mendengarkan dan memperhatikan terhadap keterangan atau penjelasan dari guru merupakan unsur yang sangat penting dalam proses belajar. Karena hal ini merupakan salah satu faktor yang menentukan keberhasilan belajar peserta didik.
- e. Mencatat hal-hal yang penting. Mencatat yang termasuk sebagai belajar yaitu apabila dalam mencatat itu orang menyadari kebutuhan serta tujuannya menggunakan cara tertentu agar catatan itu nantinya berguna bagi tujuan belajar.
- f. Membuat ringkasan. Ringkasan ini dapat membantu kita dalam hal mengingat atau mencari kembali materi dalam buku untuk masa yang akan datang.
- g. Mengerjakan tugas sekolah. Mengerjakan tugas merupakan aspek yang turut mempengaruhi hasil belajar peserta didik. Agar peserta didik latihan mengerjakan soal dalam buku pegangan, tes harian, ulangan umum ataupun latihan ujian.
- h. Menggunakan waktu istirahat sebaik-baiknya. Artinya waktu belajar digunakan sebaik-baiknya untuk belajar
- i. Memanfaatkan waktu kosong untuk belajar. Apabila guru tidak hadir karena ada suatu lain, maka waktu yang kosong sebaiknya digunakan peserta didik untuk belajar
- j. Lapor kepada guru piket apabila guru tidak hadir. Guru piket akan mencari pengganti yang akan mengisi kegiatan apa yang baik dan bermanfaat untuk mengisi kekosongan itu.

- k. Belajar di rumah Pelajaran atau keterangan guru yang kita terima harus dipelajari lagi di rumah.
- l. Mematuhi peraturan di sekolah. Peserta didik yang rajin memiliki kemampuan untuk mentaati peraturan sekolah. Hal ini juga mempengaruhi terhadap keberhasilan belajar, karena belajar peserta didik akan lebih tenang, baik, lancar tanpa adanya ganjalan yang mengganggu proses belajar mengajar.
- m. Izin jika berhalangan. Peserta didik yang berhalangan hadir, hendaknya memberitahukan kepada pihak sekolah atau guru.
- n. masuk kelas tepat waktu. Masuk kelas tepat waktunya adalah suatu sikap mental yang banyak mendatangkan keuntungan. Dari segi kepribadian guru akan memuji dengan kata-kata bagus, teman-teman sekelas pun tidak terganggu ketika sedang menerima pelajaran dari guru. Konsentrasinya mereka akan terpelihara, sehingga materi yang disampaikan oleh guru dapat diterima dengan kondisi yang kondusif.³⁷

4. Indikator Disiplin Belajar

Disiplin dalam penentuan seseorang dapat dikatakan memiliki sikap disiplin tentu ada beberapa sikap yang mencerminkan kedisiplinan nya seperti indikator disiplin yang dikemukakan Tu dalam penelitian mengenai disiplin sekolah mengemukakan bahwa “indikator yang menunjukkan perubahan hasil belajar siswa sebagai kontribusi mengikuti dan menaati peraturan sekolah adalah meliputi: dapat mengatur waktu belajar di rumah, rajin dan teratur belajar, perhatian yang baik saat belajar di kelas, dan ketertiban diri saat belajar di kelas.”³⁸ Untuk mengukur tingkat disiplin belajar siswa diperlukan indikator-indikator mengenai disiplin belajar seperti yang diungkapkan Moenir indikator-indikator yang dapat digunakan untuk

³⁷ Syaiful Bahri Djamarah, *Rahasia Sukses Belajar*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2002), H. 97.

³⁸ Tu“u, Tulus. 2004. Peran Disiplin pada Perilaku dan Prestasi Siswa. Jakarta: Grasindo H.91

mengukur tingkat disiplin belajar siswa berdasarkan ketentuan disiplin waktu dan disiplin perbuatan, yaitu:

a. Disiplin Waktu, meliputi :

1. Tepat waktu dalam belajar, mencakup datang dan pulang sekolah tepat waktu, mulai dari selesai belajar di rumah dan di sekolah tepat waktu
2. Tidak meninggalkan kelas/membolos saat pelajaran
3. Menyelesaikan tugas sesuai waktu yang ditetapkan.

b. Disiplin Perbuatan, meliputi :

1. Patuh dan tidak menentang peraturan yang berlaku
2. Tidak malas belajar
3. Tidak menyuruh orang lain bekerja demi dirinya
4. Tidak suka berbohong
5. Tingkah laku menyenangkan, mencakup tidak mencontek, tidak membuat keributan, dan tidak mengganggu orang lain yang sedang belajar.³⁹

5. Cara Menanamkan Disiplin Belajar Peserta didik

suatu deskripsi singkat dari ketiga cara menanamkan disiplin akan menunjukkan ciri-ciri masing-masing dan menyoroti ciri-ciri baik dan buruknya yaitu

³⁹ Moenir.. Masalah-Masalah dalam Belajar. Yogyakarta : Pustaka Pelajar. 2010, H.96

1) Cara Mendisiplin Otoriter

Peraturan yang keras untuk memaksakan perilaku yang diinginkan menandai semua jenis disiplin yang otoriter. Tekniknya mencakup hukuman yang berat bila terjadi kegagalan, atau sama sekali tidak ada persetujuan, pujian atau tanda-tanda penghargaan lainnya. Disiplin otoriter bisa berkisar antara pengendalian perilaku anak yang wajar hingga yang kaku yang tidak memberi kebebasan bertindak, kecuali yang sesuai dengan standar yang ditentukan. Disiplin otoriter berarti selalu mengendalikan melalui kekuatan eksternal dalam bentuk hukuman, terutama hukuman badan.

2) Cara Mendisiplin Yang Permasif

Disiplin permasif sebetulnya berarti sedikit disiplin atau tidak berdisiplin. Biasanya disiplin permasif tidak membimbing anak ke pola perilaku yang disetujui secara sosial dan tidak menggunakan hukuman. Beberapa orang tua dan guru yang menganggap kebebasan (*permissiveness*) sama dengan *laissez-faire*, membiarkan anak-anak meraba-raba dalam situasi yang terlalu sulit untuk ditanggulangi oleh mereka sendiri tanpa bimbingan atau pengendalian.

Bagi banyak orang tua disiplin permasif merupakan protes terhadap disiplin yang kaku dan keras masa kanak-kanak mereka sendiri. Dalam hal seperti itu, anak sering tidak diberi batas-batas atau kendala yang mengatur apa saja yang boleh dilakukan. Mereka diijinkan untuk mengambil keputusan sendiri dan berbuat sekehendak mereka sendiri.

3) Cara Mendisiplin Demokratis

Disiplin demokratis menggunakan penjelasan demokratis dengan menggunakan penjelasan, diskusi, penalaran untuk membantu anak mengerti mengapa perilaku tertentu dihadapkan. Metode ini lebih menekankan aspek edukatif dari disiplin daripada aspek hukumannya.

Bila anak masih kecil, mereka diberi penjelasan mengenai peraturan yang harus dipatuhi dalam kata-kata yang dapat dimengerti. Dengan bertambahnya usia mereka tidak hanya diberi penjelasan tentang peraturan, melainkan juga diberi kesempatan untuk menyatakan pendapat mereka tentang peraturan.⁴⁰

⁴⁰ Hurlock, E. B. Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan, Edisi 5. Jakarta: Erlangga.1980.H.93-94

C. Penelitian yang Relevan

Berdasarkan telaah pustaka dan kajian penulis ditemukan penelitian yang relevan dengan penelitian penulis yaitu:

1. Ni Md Ayu Pitasari, Gd Sedanayasa, Tjok Partadjaja yang meneliti tentang “Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Latihan Asertif Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa Kelas VII B SMP Negeri 3 Singaraja”, Fakultas Ilmu Pendidikan, Jurusan Bimbingan Konseling Universitas Pendidikan Ganesha⁴¹
2. Siti Ma“sumah dengan judul penelitian tentang Pengaruh Disiplin Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas Iv Sekolah Dasar Negeri Se-Daerah Binaan Ii Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen, Tahun 2015⁴²
3. Kemudian Penelitian oleh Ni Kadek Ita Purnama Dani, Ni Ketut Suarni, Ni Made Sulastri dengan judul penelitian “Efektivitas Konseling *Behavioral* Teknik Latihan *Asertif* untuk Meningkatkan Perilaku Disiplin Belajar Siswa Kelas X Sma Laboratorium Undiksha Tahun 2012/2013”⁴³

⁴¹ Ni Md Ayu Pitasari, Gd Sedanayasa, Tjok Partadjaja yang meneliti tentang “Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Latihan Asertif Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa Kelas VII B SMP Negeri 3 Singaraja, data di akses di <https://ejournal.undiksha.ac.id/>.

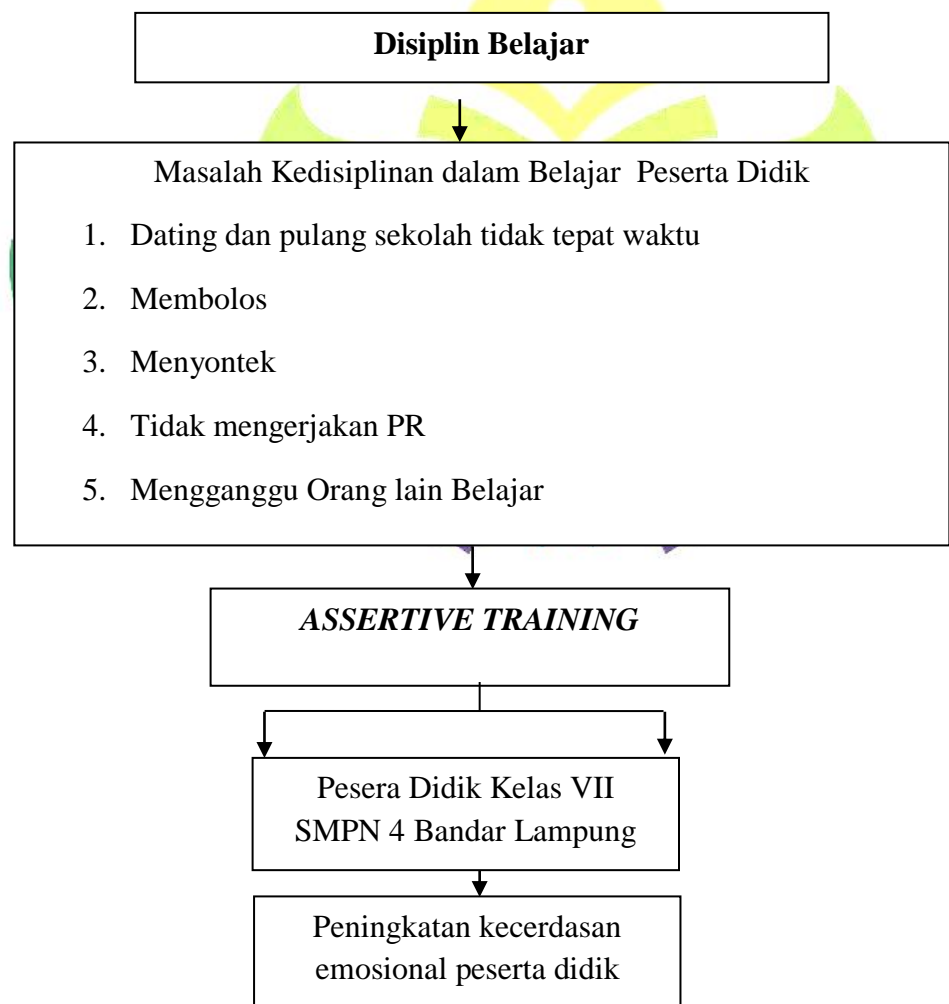
⁴² Siti Ma“sumah, 2015 “*judul penelitian tentang Pengaruh Disiplin Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas Iv Sekolah Dasar Negeri Se-Daerah Binaan Ii Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen*”. Dapat di akses di web.journal.unnes.ac.id.

⁴³ Ni Kadek Ita Purnama Dani, Ni Ketut Suarni, Ni Made Sulastri, 2012 dengan judul penelitian “Efektivitas Konseling *Behavioral* Teknik Latihan *Asertif* untuk Meningkatkan Perilaku Disiplin Belajar Siswa Kelas X Sma Laboratorium Undiksha. Dapat di akses di <https://ejournal.undiksha.ac.id/>

D. Kerangka Pikir

Kerangka pikir merupakan akhir pemikiran peneliti, sebab setiap penelitian memiliki tujuan yang ingin dicapai serta mengharapkan hasil dari penelitian tersebut dapat menjawab hipotesis atau dugaan sementara yang fenomena yang peneliti temukan. Untuk lebih jelasnya peneliti menggambarkan proses kerangka pikir dalam tabel berikut ini:

Gambar 1
Kerangka Pikir Kedisiplinan Peserta Didik



E. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban empiris.⁴⁴ Hipotesis yang akan diuji dinamakan hipotesis alternatif (H_a) dan hipotesis nol (H_0). Sementara yang dimaksud hipotesis alternative (H_a) adalah menyatakan adanya hubungan antara variabel X dan Y, atau adanya perbedaan antara duaE kelompok. Sementara yang dimaksud hipotesis nol (H_0) adalah hipotesis yang menyatakan tidak adanya perbedaan antara dua variabel, atau tidak adanya pengaruh variabel X terhadap variabel Y.⁴⁵

Rumus uji hipotesis sebagai berikut:

H_0 = *assertive training* tidak berpengaruh dalam meningkatkan Disiplin Belajar peserta didik.

H_a = *assertive training* berpengaruh dalam meningkatkan Disiplin Belajar peserta didik.

⁴⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2011), h. 64

⁴⁵ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), h. 112-113

Berikut hipotesis statistiknya:

$$H_0 : \mu_1 = \mu_2$$

$$H_a : \mu_1 \neq \mu_2^{46}$$

Keterangan:

μ_1 : Disiplin Belajar peserta didik sebelum pemberian *assertive training*

μ_2 : Disiplin Belajar peserta didik sesudah pemberian *assertive training*



⁴⁶Sugiyono, *Op. Cit.*, h. 69

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode penelitian kuantitatif. Metode kuantitatif dinamakan sebagai metode tradisional, karena metode ini sudah cukup lama digunakan sehingga sudah mentradisi sebagai metode untuk penelitian. Metode ini juga disebut sebagai metode positivistic karena berlandaskan pada filsafat positivism. Metode ini sebagai metode ilmiah/scientific karena telah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah yaitu konkrit/empiris, obyektif, terukur, rasional dan sistematis. Metode ini juga disebut metode discovery, karena dengan metode ini dapat ditemukan dan dikembangkan berbagai iptek baru. Metode ini disebut metode kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik serta digunakan dalam meneliti populasi dan sampel tertentu.⁴⁷

Jenis penelitian yang peneliti gunakan adalah penelitian *eksperiment*. Penelitian *experiment* didefinisikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali⁴⁸. Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini untuk

⁴⁷ sugiyono, metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D, Alfabeta, Bandung, 2012. hal.

⁴⁸ Ibid., H, 72

mengukur hasil belajar peserta didik peneliti menggunakan jenis komperatif dua sampel dengan menggunakan sampel berkorelasi. Yang berarti membandingkan hasil dua sampel yang berekorelasi atau hubungan dimana hasil sampel itu diambil dari sampel yang sama.

B. Desain Penelitian

Dalam penelitian *experiment* terdapat beberapa desain penelitian antara lain yaitu *pre-eksperimental designs*, *true eksperimenta designs*, *factorial designs* dan *quasi eksperimental designs*. Dari beberapa desain tersebut, peneliti menggunakan *pre-eksperimental designs* atau eksperimen. Alasannya karena terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen dan tidak mempunyai kelompok kontrol. dan sampel tidak dipilih secara random⁴⁹.

Di dalam penelitian *pre-eksperimental designs* terdapat tiga jenis desain dan dalam penelitian ini peneliti menggunakan bentuk *One-Group pretest – posttest design*. Bentuk ini sedikit berbeda dengan bentuk *One-Shot Case Study* yang tidak ada pretest, maka pada desain ini terdapat pretest, sebelum diberi perlakuan dan dilakukan secara kelompok yaitu dalam bentuk konseling kelompok.⁵⁰ Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan. Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut.

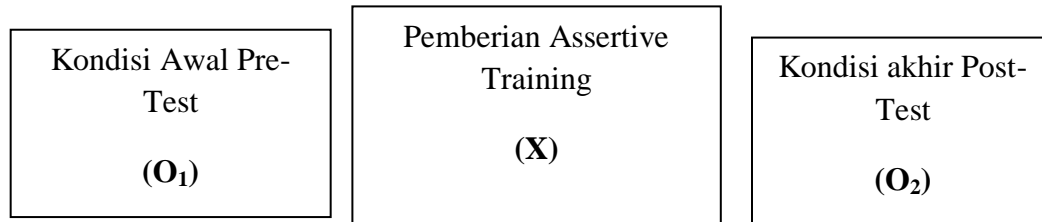
⁴⁹ Ibid., H 74

⁵⁰ Sugiyono, op.cit. H 74

Gambar 2 : pola *One-Group Pretest – Posttest Design*

$O_1 \times O_2$

Atau dapat di gambarkan sebagai berikut.



Keterangan :

O₁ = nilai pretest (Sebelum Diberikan Konseling Kelompok dengan tekni Asserive Training)

X = pemberian perlakuan dengan menggunakan Konseling Kelompok dengan tekni Asserive Training

O₂ = nilai posttest (setelah diberikan Konseling Kelompok dengan tekni Asserive Training)

Pengaruh Konseling Kelompok dengan teknik *Asserive Training* terhadap Disiplin Belajar = (O₂ - O₁)

C. Variabel Penelitian

Berdasarkan permasalahan program bimbingan pribadi-belajar untuk meningkatkan Disiplin dalam belajar peserta didik SMPN 4 Bandar Lampung terdiri dari dua variabel penelitian yaitu variabel independen dan variabel dependen. Variabel independen atau variabel bebas adalah “Konseling Kelompok dengan teknik

Assertive Training” sebagai variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen. Sedangkan variabel dependen atau variabel terikat adalah “ Disiplin Belajar Peserta Didik” yang merupakan variabel yang di pengaruhi atau yang menjadi akibat karena variabel bebas.

D. Definisi Operasional

Variabel bebas penelitian adalah penerapan konseling Kelompok dengan teknik *Assertive Training*. Adapun variabel terkait penelitian ini adalah Disiplin belajar peserta didik. Berikut dikemukakan penjelasan mengenai variabel-variabel secara operasional

Tabel 3

Definisi Operasional

Variabel	Difinisi Operasional	Skala	Indikator	Observasi	Hasil ukur	Skor
Variabel Bebas (X)Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Assertive Training</i>	<i>Assertive training</i> merupakan suatu program belajar untuk mengajar manusia/individu mengekspresikan perasaan dan pikirannya secara jujur dan tidak membuat orang lain menjadi terancam		1. Mengajak klien belajar memahami dirinya 2. Membantu Melakukan Monitoring 3. Mengajarkan klien bagaimana memvisualisasikan diri yaitu klien mampu	Pelaksanaan konseling		

			melaksanakan kegiatan pembelajaran sehari-hari tanpa terganggu.			
Variabel	Difinisi Operasional	Skala	Indikator	Inventori (item soal)	Hasil Ukur	Skor
Variabel Terikat (Y) Stres Belajar	Disiplin belajar merupakan serangkaian sikap, tingkah laku siswa yang menunjukkan ketaatan dan kepatuhannya untuk belajar secara teratur baik di 47 129 sekolah maupun di rumah atas dasar kesadaran dirinya untuk belajar tanpa adanya paksaan dari pihak manapun. Dalam penelitian ini diteliti mengenai disiplin dalam masuk sekolah, disiplin dalam mengikuti pelajaran di sekolah, disiplin dalam mengerjakan tugas, disiplin belajar di rumah dan disiplin dalam menaati tata tertib di sekolah.	Skala Likert	1. Disiplin Waktu 2. Disiplin perbuatan	3,4,5,6, 11,12,13,19,21,22,23,24,25,26,27,32 1,2,7,8,9,10,14,15,16,17,18,20,20,29,30,31		1= Tidak Pernah 2 = jarang 3 = Kadang – Kadang 4 = Sering 5= Sering Sekali

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut sugiyono, populasi merupakan wilayah generasi yang terjadi atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari yang kemudian ditarik kesimpulan.⁵¹ populasi di artikan sebagai keseluruhan onjek penelitian.,⁵² populasi pada penelitian ini adalah peserta didik kelas VII SMPN 4 Bandar Lampung

Tabel 4
Jumlah Populasi Penelitian

Kelas	Jurusan	Jumlah Peserta didik
VII	A	34
VII	B	36
VII	C	38
Total		108

*Sumber: Administrasi SMPN 4 Bandar lampung*⁵³

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi.⁵⁴ Sampel juga mempunyai arti sebagai atau perwakilan populasi yang diteliti. kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi. Jumlah sampel penelitian ini adalah 22 peserta didik kelas VII SMPN 4 Bandar Lampung Berdasarkan Lembar Angket

⁵¹ Ibid., H 80/

⁵² Suharsimi arikunto, *prosedur penelitian suatu pendekatan praktis* (Jakarta : Rineka Cipta, 2010) hal 173

⁵³ Administrasi SMPN 4 Bandar Lampung, 2017

⁵⁴ Sugiyono, Op. Cit. H 81

3. Teknik Pengambilan Sampel.

Teknik dalam pengambilan sampel menggunakan Random sampling, yaitu teknik penentuan sampel Secara acak

4. Jumlah Sampel

Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 22 peserta dengan jumlah putra 13 dan 9 putri VII SMPN 4 Bandar Lampung yang terindikasi mengalami gejala disiplin belajar yang rendah

F. Teknik Pengumpulan Data

Data merupakan bentuk jamak dari datum yang berarti keterangan-keterangan dari suatu hal, dapat berupa suatu yang diketahui atau yang dianggap suatu fakta yang digambarkan lewat angka, symbol, kode dan lain-lain.⁵⁵ Adapun beberapa teknik yang digunakan untuk membantu penulis dalam pengumpulan data yaitu:

1. Metode Dokumentasi

Metode dokumentasi yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan transkrip, buku, surat kabar, majalah, agenda dan sebagainya.⁵⁶ Dokumentasi dalam penelitian ini digunakan untuk memperoleh data awal mengenai peserta didik yang mengalami gejala-gejala stres, baik secara fisiologis, intelektual, dan psikologis melalui Alat Ungkap Masalah (AUM) yang dilakukan oleh guru bimbingan konseling

⁵⁵ M. Iqbal Hasan, *Metodologi Penelitian dan Aplikasinya* (Jakarta : Ghalia Indonesia, 2002), H,82

⁵⁶ Suharsimi Arikunto, Op. Cit. H,274

2. Kuesioner

Kuesioner adalah teknik pengumpulan data melalui pemberian daftar pertanyaan atau pernyataan yang disusun secara sistematis sesuai dengan tujuan penelitian. Teknik ini merupakan salah satu teknik yang berdasarkan pada laporan tentang diri sendiri atau self-report atau setidaknya pada pengetahuan atau keyakinan pribadi. Penelitian menggunakan skala pengukuran

Menurut Sugiyono, “skala pengukuran merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut bila digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif.”⁵⁷ Dalam penelitiannya, peneliti akan menggunakan kuesioner berupa angket inventori dengan memperhatikan skor pada jawaban peserta didik dengan memperhatikan tabel berikut :

Table 5
Alternatif Jawaban

Jenis pernyataan	Alternatif Jawaban				
	Sangat Sering (SS)	Sering (SR)	Jarang (J)	Jarang Sekali(JS)	Tidak Pernah (TP)
Favorable	5	4	3	2	1
Unfavorable	1	2	3	4	5

⁵⁷ Sugiyono. Op. Cit. H,92

Penilaian konseling kelompok dengan teknik *Self-Management* dan disiplin belajar peserta didik dalam penelitian ini menggunakan rentang skor 1-5 dengan banyaknya item 32 item. Menurut Eko dalam aturan pemberian skor dan klasifikasi hasil penilaian adalah sebagai berikut:

- a. Skor pernyataan negatif kebalikan dari pernyataan positif
- b. Jumlah skor tertinggi ideal = jumlah pernyataan atau aspek x jumlah pilihan
- c. Skor akhir = (jumlah skor yang diperoleh : skor tertinggi ideal) x jumlah kelas interval
- d. Jumlah kelas interval = skala hasil penilaian. Artinya kalau penilaian menggunakan skala 5, hasil penilaian di klasifikasikan menjadi 5 kelas interval ; dan
- e. Penentuan jarak interval (J_i) diperoleh dengan rumus

$$J_i = (t - r) / J_k$$

Keterangan :

t = skor tertinggi ideal dalam skala

r = skor terendah ideal dalam skala

J_k = Jumlah kelas interval.⁵⁸

Berdasarkan pendapat Eko, maka interval kriteria dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut :

- a. Skor tertinggi : $5 \times 32 = 160$

⁵⁸ Eko Putro Widoyoko, *Penilaian Hasil Pembelajaran Di Sekolah* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014) H,144

- b. Skor terendah : $1 \times 31 = 32$
- c. Rentang : $155 - 31 = 128$
- d. Jarak interval : $128 : 4 = 32$

Berdasarkan keterangan tersebut maka kriteria stres belajar peserta didik adalah sebagai berikut :

Table 6
Kriteria Disiplin Belajar

Interval	Kriteria
129 – 160	Sangat Tinggi
97 – 128	Tinggi
65 – 96	Rendah
32 – 64	Sangat Rendah

G. Pengembangan Instrumen penelitian

Dalam hal ini peneliti menyusun sebuah rancangan penelitian yaitu, menentukan instrument yang layak disebarkan pada peserta didik, ditempuh dengan beberapa langkah yaitu penentuan jenis instrument dan pengembangan kisi-kisi antara lain kelayakan instrument, keterbacaan instrument, validitas dan reabilitas. Langkah-langkah yang telah di uraikan akan dijelaskan sebagai berikut :

1. Jenis instrumen penelitian

a. Angket

Angket merupakan sejumlah pertanyaan dan pernyataan tertulis tentang data factual atau opini yang berkaitan dengan diri responden, yang dianggap fakta atau kebenaran yang diketahui dan perlu dijawab oleh responden.⁵⁹

Agar data yang diperoleh sesuai dengan kebutuhan dan dapat menunjang tujuan penelitian, maka alat pengumpul data menggunakan angket skala likert. Dengan jumlah item pertanyaan yang harus di jawab peserta didik sebanyak 32 item. Data yang dibutuhkan dalam penelitian ini yaitu data tentang berapa banyak siswa yang memiliki disiplin belajar yang rendah di SMPN 4 Bandar Lampung

Tabel 7
Kisi-Kisi Lembar Inventori Disiplin Belajar

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Difinisi Oprasional	Item Pernyataan
Disiplin Belajar	Disiplin Waktu	1. Tepat waktu dalam belajar, mencakup datang dan pulang sekolah tepat waktu, mulai dari selesai belajar di rumah dan di sekolah tepat waktu 2. Tidak meninggalkan kelas/membolos saat pelajaran 3. Menyelesaikan tugas sesuai waktu yang ditetapkan	Disiplin waktu adalah dapat melakukan sesuatu secara tepat waktu, tidak ditunda-tunda	1, 8, 9, 10, 15, 19, 21, 22, 23, 24, 25, 29, 30, 31,32
	Disiplin Perbuatan	1. Patuh dan tidak menentang peraturan yang berlaku 2. Tidak malas belajar 3. Tidak menyuruh orang lain bekerja demi dirinya 4. Tidak suka berbohong	Disiplin perbuatan merupakan disiplin dalam mengontrol	2, 3, 4, 5, 6, 7, 11, 12, 13, 1, 16, 17, 18, 20, 26, 27, 28,

⁵⁹ Anwar Sutoyo, Op. Cit. hal 189

		5. Tingkah laku menyenangkan, mencakup tidak mencontek, tidak membuat keributan, dan tidak mengganggu orang lain yang sedang belajar.	perbuatan diri sendiri serta mejadi starting point untuk menata perilaku.	
--	--	---	---	--

Sebelum angket tersebut digunakan maka peneliti menguji Kevalidan dan reabel angket tersebut, untuk mengetahui kelayakan angket untuk digunakan dalam penelitian, berikut ini langkah-langkah dalam pengujian

4. Uji Validitas Instrumen

Validitas merupakan ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrument.⁶⁰ Suatu instrument dikatakan valid apabila instrument dapat digunakan untuk mengukur apa yang akan di ukur. Pengujian validitas angket dalam peneltian ini menggunakan bantuan program *SPSS for windows realias* 20.

Dari hasil analisis menggunakan bantuan *SPSS for windows* 20 data yang terkumpul dari 31 responden, 32 koefisien korelasi (jumlah butir 32) dapat dilihat pada baris total dimana nilai item pernyataan 1 hingga 32 memiliki nilai sig (2 tailed) <0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa instrument tersebut valid (data terlampir)

5. Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas merupakan suatu instrument yang cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data. Instrument yang sebelumnya di uji validitasnya kemudian harus di uji reliablitasnya agar instrument yang digunakan sebagai pengumpul data yang baik.

Menurut Azwar, ukuran alpha dapat di interpretasikan sebagai berikut

⁶⁰ Suharmi Arikunto, Op. Cit. H,168

- a. Nilai alpha cronbach 0,00 s/d 0,20 berarti kurang reliabel
- b. Nilai alpha cronbach 0,21 s/d 0,40 berarti agak reliabel
- c. Nilai alpha cronbach 0,41 s/d 0,60 berarti cukup reliabel
- d. Nilai alpha cronbach 0,61 s/d 0,80 berarti reliabel
- e. Nilai alpha cronbach 0,81 s/d 1,00 berarti sangat reliabel⁶¹

Dari uji reabilitas menggunakan bantuan program SPSS versi 20 *for windows*, diperoleh hasil nilai *alpha cronbach* 0,749 (data terlampir) Hal ini berarti instrument tersebut memiliki ukuran sangat reliabel.

H. Teknik Pengelolaan Dan Analisis Data

1. Teknik Pengelolaan data

Menurut Natoadmojo setelah data-data terkumpul, dapat dilakukan pengelolaan data dengan menggunakan *editing, coding, processing* dan *cleaning*.

- a. Editing (pengeditan data), adalah merupakan kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan isian formulis atau kuisioner. Apakah semua pertanyaan sudah terisi, apakah jawaban atau tulisan masing-masing pertanyaan cukup jelas atau terbaca, apakah jawabannya relevan dengan peranyaannya, dan apakah jawaban-jawaban pertanyaan konsistern dengan jawaban pertanyaan lainnya
- b. Coding (pengkodean), Setelah melakukan editing, selanjutnya dilakukan pengkodean atau coding, yakni mengubah data berbentuk kalimat atau huruf
- c. menjadi data angka atau bilangan.
- d. Data Entry (pemasukan data), yakni jawaban-jawaban dari masing-masing responden yang dalam bentuk “kode” (angka atau huruf) dimasukkan kedalam

⁶¹ Azwar, S, *Metode Penelitian*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 1998, H.62

program “software” SPSS for windows 20 yang sering digunakan untuk entry data penelitian.

- e. Cleaning Data (Pembersihan Data), apabila semua data dari setiap sumber data atau responden selesai dimasukan perlu di cek kembali untuk melihat kemungkinan-kemungkinan adanya kesalahan kode dan ketidak lengkapan, kemudian di lakukan pembenaran atau koreksi.

2. Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil tes, wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi. Dengan cara mengorganisasikan data kedalam kategori, menjabarkan kedalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.

Pengujian hipotesis komparatif dua sampel yaitu untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik dapat diketahui dengan cara membandingkan peserta didik sebelum diberikan konseling *Assertive Training* dan setelah pemberian implemenasi konseling *Assertive Training* dengan menggunakan rumus uji t atau t-test untuk sampel berpasangan atau related sebagai berikut

$$t = \frac{x_1 - x_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} - \frac{s_2^2}{n_2}}}$$

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan di SMPN 4 Bandar Lampung tahun ajaran 2017/2018 pada bulan Maret 2017. Populasi pada penelitian ini adalah kelas VII SMPN 4 Bandar Lampung yang berjumlah 108 (seratus delapan) peserta didik. Sedangkan sampel pada penelitian ini berjumlah 22 (dua puluh dua) peserta didik yang memiliki disiplin belajar yang rendah.

1. Gambaran Umum Disiplin Belajar Peserta Didik

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling Assertive Training dalam meningkatkan disiplin belajar peserta didik kelas VII SMPN 4 Bandar Lampung. Peserta didik dengan disiplin belajar yang rendah tentunya akan sangat mengganggu proses kegiatan pembelajaran peserta didik di lingkungan sekolah. Ketika peserta didik memiliki disiplin belajar yang rendah maka proses pembelajaranpun akan terganggu dikarenakan kondisi pikiran peserta didik tidak dapat fokus ke mata pelajaran, sehingga apa yang guru berikan terhadap peserta didik tidak dapat ditangkap dengan baik. Bahkan dalam beberapa kasus terdapat peserta didik yang lebih memilih membolos ketimbang mengikuti proses belajar mengajar di kelas, atau tidak mengerjakan PR bahkan telat masuk sekolah. Ini tentunya sangat mempengaruhi peserta didik dalam proses belajarnya. Oleh karena itu dalam

menangani permasalahan Disiplin Belajar pada peserta didik, peneliti menggunakan teknik *Assertive Training* dengan menerapkan layanan konseling kelompok pada kelas VII SMPN 4 Bandar Lampung. Pengambilan sampel ini berdasarkan hasil angket yang telah di berikan kepada peserta didik di kelas VII SMPN 4 Bandar Lampung. Dari hasil angket disiplin belajar yang dibagikan kepada 108 peserta didik terdapat 22 peserta didik yang masuk dalam kategori disiplin belajar yang rendah.

Selanjutnya adalah peserta didik di panggil dan berkumpul dalam ruangan sekolah yang telah disepakati sebelumnya, yaitu 22 peserta didik tersebut yang nantinya akan diberikan perlakuan layanan konseling kelompok dengan teknik *Assertive Training* yang bertujuan untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik. Berikut disajikan hasil *pretest* 22 sampel peserta didik, sebagai berikut :

Tabel 8
Hasil *Pretest* Disiplin Belajar Peserta Didik

No	Nama	Kelas	Skor	Keterangan
1	konseli 1	VII	73	Rendah
2	konseli 2	VII	77	Rendah
3	konseli 3	VII	80	Rendah
4	konseli 4	VII	84	Rendah
5	konseli 5	VII	86	Rendah
6	konseli 6	VII	82	Rendah
7	konseli 7	VII	78	Rendah

8	konseli 8	VII	82	Rendah
9	konseli 9	VII	70	Rendah
10	konseli 10	VII	82	Rendah
11	konseli 11	VII	76	Rendah
12	konseli 12	VII	77	Rendah
13	konseli 13	VII	72	Rendah
14	konseli 14	VII	80	Rendah
15	konseli 15	VII	82	Rendah
16	konseli 16	VII	70	Rendah
17	konseli 17	VII	66	Rendah
18	konseli 18	VII	72	Rendah
19	konseli 19	VII	68	Rendah
20	konseli 20	VII	69	Rendah
21	konseli 21	VII	76	Rendah
22	konseli 22	VII	70	Rendah

Setelah Pemberian Pretest selanjutnya peneliti mulai menentukan jadwal pertemuan konseling kelompok. Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *Assertive Training* dilaksanakan pada tanggal 5 Maret sampai dengan tanggal 10 April 2017. Pada pelaksanaan konseling kelompok dilaksanakan bertahap serta pada setiap pertemuan ataupun sesi intervensi berbeda topik pembahasan.

2. Pelaksanaan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Assertive Training* Dalam Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik

a. Pelaksanaan Layanan Konseling

Langkah pertama sebelum melaksanakan penelitian terlebih dahulu peneliti mencatat daftar nama peserta didik kelas VII SMPN 4 Bandar Lampung yang akan dijadikan populasi dalam penelitian. Setelah itu peneliti mencari data peserta didik yang memiliki disiplin belajar yang rendah dengan menyebarkan kuisioner sebelumnya kepada peserta didik kelas VII SMPN 4 Bandar Lampung. Sebelum memberikan kuisioner tersebut peneliti memberikan penjelasan tentang apa yang harus dikerjakan dan tujuan dari pengisian kuisioner tersebut. Hasil dari pelaksanaan *Prestest* dapat dikatakan cukup lancar, hal ini dapat dilihat dari kesediaan peserta didik dalam memberikan informasi terkait disiplin belajar peserta didik yang terdapat dalam item pernyataan kuisioner sesuai dengan petunjuk pengisian. Penyebaran kuisioner ini dilaksanakan pada tanggal 03 Januari 2017.

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 05 Maret di SMPN 4 Bandar Lampung. Deskripsi proses pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *Assertive Training* dilakukan dengan memaparkan hasil pengamatan selama proses penelitian.

Setelah diberikan perlakuan layanan konseling kelompok dengan teknik *Assertive Training*, maka peneliti mengukur kembali hasil *Posttest* peserta didik di kelas VII SMPN 4 Bandar Lampung.

Adapun tahap-tahap pelaksanaan konseling kelompok teknik *Assertive Training* sebagai berikut:

1) Tahap Pertama

Berdasarkan hasil penyebaran angket kecerdasan emosional pada 108 peserta didik terdapat 20 peserta didik yang berada pada kategori rendah (tabel 8). *Pretest* diberikan pada hari 03 Januari 2017. pada tahap ini bertujuan untuk membina hubungan dengan peserta didik, memperkenalkan tujuan dan garis besar tahap konseling *assertive training* pada peserta didik serta mengidentifikasi kondisi awal peserta didik sebelum menerima perlakuan berupa layanan konseling kelompok *assertive training* dalam meningkatkan disiplin dalam belajar peserta didik kelas VII SMPN 4 Bandar Lampung.

Dengan memberikan penjelasan secara singkat mengenai tujuan kegiatan konseling kelompok *assertive training* dan petunjuk pengisian instrumen Disiplin belajar, peserta didik dapat memahami dan dapat memberi informasi Disiplin belajar yang ada dan dapat dilakukan pada kehidupan sehari-hari. Hasil dari *pretest* kemudian dianalisis dan dikategorikan berdasarkan tingkat Disiplin belajar peserta didik (Tabel 8). Hal ini dilakukan untuk memperoleh gambaran disiplin belajar pada peserta didik. Gambaran disiplin belajar tersebut, digunakan untuk menentukan sampel penelitian yaitu peserta didik yang terindikasi memiliki disiplin belajar yang rendah.

Hasil pelaksanaan *pretest* dapat dikatakan cukup lancar hal ini dapat dilihat dari seluruh peserta didik yang bersedia memberikan informasi terkait disiplin belajar peserta didik yang terdapat dalam item instrumen disiplin belajar yang dapat terisi sesuai dengan petunjuk pengisian. Kegiatan *pretest* dilaksanakan selama 35 menit.

2) Tahap Kedua

Setelah menganalisis data *pretest* peserta didik (tabel 8). Peneliti selanjutnya melaksanakan konseling kelompok *assertive training* dilaksanakan dari tanggal 05 maret sampai dengan tanggal 10 april 2017 dengan topik pembahasan yang berbeda pada tiap pertemuannya.

Dalam tahap ini peneliti menjelaskan dan memaparkan kegiatan *assertive training* yang akan dilakukan. Tujuan dari tahap ini membantu peserta didik agar dapat mengidentifikasi dan menganalisis permasalahan disiplin belajar yang terjadi pada peserta didik (rencana pemberian layanan terlampir). Dalam tahap ini peneliti/pemimpin kelompok menjelaskan langkah-langkah pelaksanaan konseling kelompok. Adapun langkah-langkah pada tahap ini yaitu:

- a) pemimpin kelompok menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terimakasih;
- b) *rational strategi*, dalam hal ini pimpinan kelompok menjelaskan mengenai teknik *assertive training* dan tujuan penggunaan *assertive training*. *Assertive training* merupakan teknik yang digunakan untuk melatih individu agar dapat bertindak sesuai dengan keinginan individu namun tanpa merugikan orang lain/lingkungan sekitar. Adapun tujuan diadakannya konseling kelompok *assertive training* adalah untuk membantu peserta didik agar berperilaku asertif;
- c) pimpinan kelompok menjelaskan asas-asas kegiatan layanan konseling seperti asas keterbukaan, asas kesukarelaan, asas kerahasiaan, dan asas kenormatifan;

- d) pimpinan kelompok mengadakan pengenalan, setiap anggota kelompok memperkenalkan dirinya dihadapan anggota lain (meskipun sudah saling mengenal). Pimpinan kelompok mengawali pengenalan dengan menyebut nama dan identitas lainnya kemudian dilanjutkan oleh peserta lain;
- e) pimpinan kelompok menjelaskan mengenai topik yang akan dibahas, adapun topik yang dibahas meliputi: 1) pandangan atau pemahaman tentang diri; 2) optimis; 3) tanggung jawab; 4) cara membina hubungan yang positif; dan 5) penyesuaian diri.

Berdasarkan hasil pengamatan selama pelaksanaan tahap ini secara umum berjalan dengan lancar, hal ini terlihat dari antusias peserta didik yang dapat memahami maksud dari kegiatan dan tujuan layanan konseling kelompok *assertive training*, namun pada awal tahapan masih terdapat peserta didik yang malu-malu dan belum berani mengungkapkan permasalahannya terkait disiplin belajar, tetapi setelah peneliti menunjukka penerimaan yang hangat dan penjelasan mengenai manfaat setelah melakukan kegiatan layanan konseling kelompok *assertive training* sebagian besar peserta didik mulai dapat terbuka dan menganggap kegiatan ini sebagai kegiatan yang berarti untuk meningkatkan Disiplin Belajar peserta didik. Tahap ini diakhiri dengan pemberian lembar persetujuan responden yang ditandatangani peserta didik sebagai komitmen bahwa peserta didik bersedia mengikuti tahap-tahap selanjutnya pada konseling kelompok *assertive training*.

3) Tahap Ketiga

Tahap ini dalam konseling kelompok merupakan tahap peralihan, dalam tahap ini pimpinan kelompok menyatakan kembali kepada seluruh anggota kelompok apakah anggota kelompok telah memahami dengan baik mengenai kegiatan konseling kelompok ini, dan mengulas kembali mengenai asas-asas yang telah disampaikan. Pada tahap ini pimpinan kelompok menjelaskan peranan anggota kelompok dalam kelompok tugas, kemudian pimpinan kelompok menanyakan apakah para anggota sudah siap untuk memulai kegiatan pada tahap berikutnya.

4) Tahap Keempat

Tahap keempat merupakan lanjutan dari tahap ketiga, yaitu restrukturisasi *assertive training*. Tahap ini bertujuan untuk mengatasi permasalahan ketidakdisiplinan peserta didik, mulai dari mencontek, sering tidak masuk, keluar kelas pada saat proses pembelajaran, hingga telat masuk ke sekolah, dan mempraktikkan teknik-teknik *assertive training* yang baik dan peserta didik diberi tugas untuk mempraktikkan perilaku asertif dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam tahap ini yang pertama dilakukan peneliti yaitu, mengidentifikasi keadaan atau faktor-faktor yang mengindikasikan tentang disiplin belajar, peneliti meminta peserta didik menyatakan secara terbuka permasalahan yang dihadapi terkait materi tentang ciri-ciri tidak disiplin dalam belajar yang dibahas. Adapun materi/topik yang dibahas, yaitu pada pertemuan pertama membahas mengenai pandangan atau pemahaman tentang diri, kemudian pada pertemuan berikutnya tentang optimis, pada pertemuan ketiga mengenai tanggung jawab, pertemuan keempat cara membina

hubungan yang positif, pertemuan kelima penyesuaian diri, dan pertemuan terakhir membahas semua materi yang telah dibahas pada pertemuan pertama sampai dengan kelima. Pemimpin kelompok dalam kegiatan ini hanya berperan sebagai pengatur jalannya konseling kelompok dan mengidentifikasi keadaan yang mengindikasikan disiplin belajar rendah. Dalam konseling kelompok *assertive training* diharapkan anggota kelompok dapat terbuka dan aktif dalam mengungkapkan permasalahan serta faktor yang menyebabkan anggota kelompok terindikasi memiliki disiplin belajar yang rendah. Adapun deskripsi gambaran disetiap pertemuan dalam tahap layanan konseling kelompok, yaitu mengutamakan membahas aspek yang dapat meningkatkan disiplin belajar peserta didik.

5) Tahap Kelima

Pimpinan kelompok dan anggota kelompok bersama-sama menyimpulkan hasil dari kegiatan layanan konseling kelompok *assertive training*, pimpinan kelompok mengingatkan bahwa kegiatan akan segera berakhir.

6) Tahap Keenam

Setelah layanan konseling kelompok *assertive training* selesai dilaksanakan, kemudian dilakukan pemberian *posttest* Selasa, 11 April 2017 dengan tujuan untuk mengetahui Disiplin Belajar peserta didik setelah diberikan *treatment*/perlakuan konseling kelompok *assertive training*.

Berdasarkan hasil pengamatan, secara umum pelaksanaan *posttest* dapat dikatakan lancar dapat dilihat dari seluruh peserta didik antusias memberikan informasi terkait disiplin belajar peserta didik setelah diberi *treatment* dengan mengisi seluruh

item instrumen sesuai dengan petunjuk pengisian serta kegiatan ini selesai pada waktu yang ditentukan.

Setelah dilakukan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *Assertive Training* didapatkan hasil *Posttest* dan gain score sdapat dilihat pada tabel 9 sebagai berikut :

Tabel 9
Hasil *Posttest* Disiplin Belajar Peserta Didik

No	Nama	Kelas	Skor	Keterangan
1	konseli 1	VII	101	Tinggi
2	konseli 2	VII	120	Tinggi
3	konseli 3	VII	118	Tinggi
4	konseli 4	VII	99	Tinggi
5	konseli 5	VII	103	Tinggi
6	konseli 6	VII	105	Tinggi
7	konseli 7	VII	127	Tinggi
8	konseli 8	VII	99	Tinggi
9	konseli 9	VII	126	Tinggi
10	konseli 10	VII	102	Tinggi
11	konseli 11	VII	116	Tinggi
12	konseli 12	VII	107	Tinggi
13	konseli 13	VII	119	Tinggi

14	konseli 14	VII	99	Tinggi
15	konseli 15	VII	114	Tinggi
16	konseli 16	VII	118	Tinggi
17	konseli 17	VII	100	Tinggi
18	konseli 18	VII	103	Tinggi
19	konseli 19	VII	111	Tinggi
20	konseli 20	VII	105	Tinggi
21	konseli 21	VII	104	Tinggi
22	konseli 22	VII	102	Tinggi

Berdasarkan tabel 9 tersebut, setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *Assertive Training* pada peserta didik kelas VII SMPN 4 Bandar Lampung, sehingga menghasilkan perubahan skor pada peserta didik yang mengalami Disiplin Belajar. Dapat dilihat dari perolehan skor pada tabel 9, jadi dapat disimpulkan bahwa teknik *Assertive Training* berpengaruh dalam meningkatkan Disiplin belajar peserta didik, peserta didik sudah mengalami perubahan yang lebih baik dari sebelum diberikan layanan konseling dengan teknik *Assertive Training*.

Setelah dilakukan layanan konseling kelompok, didapatkan hasil *Pretest*, *Posttest* dan *Gain Score* dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

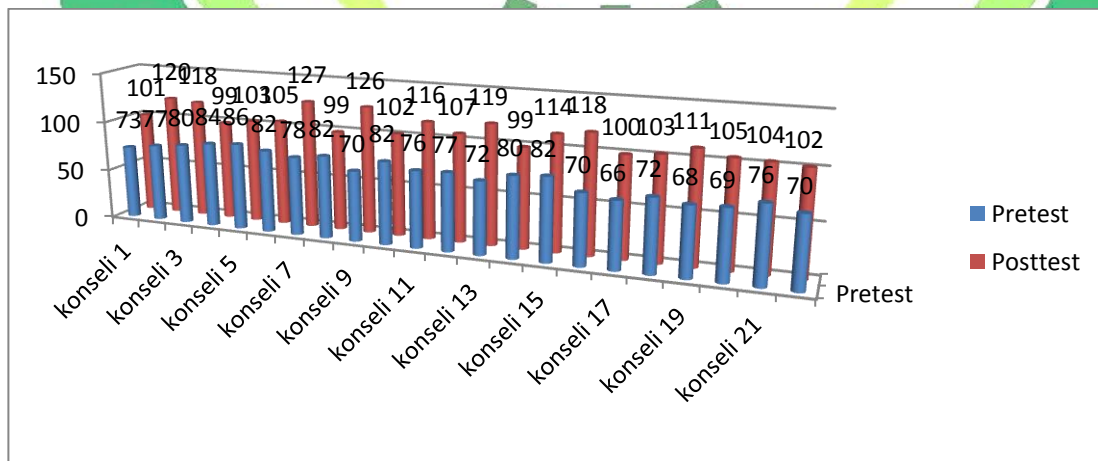
Tabel 10

Deskripsi Data *Pretest*, *Posttest*, *Score* Peningkatan

No	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Score</i>
1	konseli 1	73	101	28
2	konseli 2	77	120	43
3	konseli 3	80	118	38
4	konseli 4	84	99	15
5	konseli 5	86	103	17
6	konseli 6	82	105	23
7	konseli 7	78	127	49
8	konseli 8	82	99	17
9	konseli 9	70	126	56
10	konseli 10	82	102	20
11	konseli 11	76	116	40
12	konseli 12	77	107	30
13	konseli 13	72	119	47
14	konseli 14	80	99	19
15	konseli 15	82	114	32
16	konseli 16	70	118	48
17	konseli 17	66	100	34
18	konseli 18	72	103	31
19	konseli 19	68	111	43
20	konseli 20	69	105	36
21	konseli 21	76	104	28
22	konseli 22	70	102	32
N =22		$\Sigma=1672$	$\Sigma=2398$	$\Sigma d=726$
		$X_1=1672/22$	$X_2=2398/22$	$Md=\Sigma d/N$

Rata-rata	76	109	33
------------------	-----------	------------	-----------

Berdasarkan hasil perhitungan *Pretest* 22 sampel tersebut didapatkan hasil rata-rata skor stres belajar peserta didik dengan nilai 76. Setelah dilakukan konseling kelompok dengan teknik *Asserative Training* skor rata-rata meningkat menjadi 109 dengan skor peningkatan 33. Berdasarkan perhitungan tersebut dapat terlihat bahwa teknik *Asserative Training* berpengaruh dalam meningkatkan disiplin belajar peserta didik kelas VII SMPN 4 Bandar Lampung. Maka dapat disimpulkan bahwa peserta didik yang mengalami disiplin belajar yang rendah telah meningkat setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *Asserative Training* dilihat dari skor peningkatan setelah diberikan layanan konseling *Asserative Training*.



Gambar 3 Grafik Hasil

***Pretest*(batang biru) *Posttest*(batang merah)**

Layanan Konseling Kelompok Teknik *Asserative Training*

Berdasarkan grafik 3 dapat dilihat pengukuran hasil *Pretest* (batang biru) dan *Posttest* (batang merah) sebelum dilakukan dan setelah dilakukan dengan skor peningkatan adalah 33 peserta didik kategori Disiplin belajar rendah. Jadi dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *Assertive Training* Berpengaruh dalam meningkatkan disiplin belajar belajar peserta didik.

3. Persyaratan Melakukan Uji-t Paired Sample T-Test

Uji Paired Sample t-test adalah uji perbedaan rata-rata dua sample berpasangan atau uji paired sample t-test digunakan untuk menguji ada tidaknya perbedaan *Mean* untuk dua sampel bebas (*Independen*) yang berpasangan. Adapun yang dimaksud dengan berpasangan adalah data pada sample kedua merupakan perubahan / perbedaan dari data sample pertama atau dengan kata lain sebuah sample dan subjek sama mengalami dua perlakuan.

Analisis dalam uji Paired Sample t-test melibatkan dua pengukuran pada subjek yang sama terhadap suatu pengaruh atau perlakuan tertentu, apabila suatu perlakuan tidak memberi pengaruh maka perbedaan rata-rata adalah NOL. Melakukan uji t Paired Sample t-test diperlukan data berskala interval atau rasio yang dalam SPSS disebut dengan Scale dan pengujian terhadap sample tersebut dilakukan 2 kali (sebelum, sesudah perlakuan) dalam kurun waktu yang berbeda.

Adapun dasar penggunaan uji-t Paired Sample t-test ialah observasi/penelitian untuk masing-masing data, perbedaan rata-rata harus berdistribusi normal. Seperti halnya uji statistic parametrik lainnya, uji Paired Sample t-test menggunakan persyaratan data yang digunakan harus berdistribusi normal. Uji normalitas bisa

dilakukan dengan melihat nilai Score atau Skewness, Kolmogorov Smirnov dan lain sebagainya.

Untuk penelitian kali ini peneliti melakukan uji normalitas dengan melihat nilai Shapiro-Wilk dikarenakan jumlah subjek kurang dari 50. Dasar pengambilan keputusan adalah berdasarkan probabilitas $> 0,05$ ⁶². Jika didapatkan hasil dari uji normalitas di atas probabilitas atau $P > 0,05$ maka dapat di simpulkan bahwa sample berdistribusi Normal. Berikut peneliti paparkan hasil uji normalitas dengan melihat nilai Shapiro-Wilk :

Tabel 11
Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.157	22	.200*	.934	22	.238
Posttest	.142	22	.200*	.893	22	.214

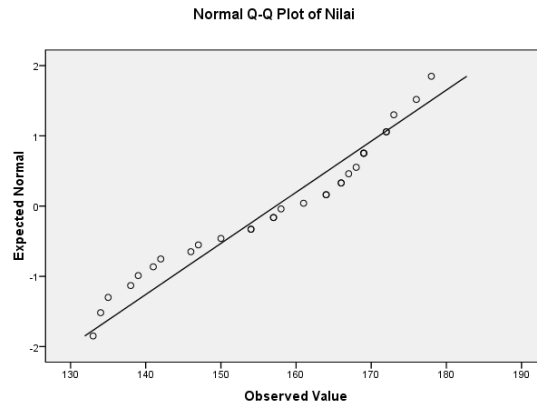
a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Dari tabel 4.6 diatas diketahui bahwa nilai sig Shapiro-Wilk adalah lebih besar dari nilai probabilitas 0,05. Maka dapat di simpulkan bahwa sample pada penelitian ini berdistribusi normal. Berikut peneliti tampilkan grafik normalitas.

⁶² Novalia, *Olah Data Penelitian Pendidikan*. Anugrah utama raharja, 2013 hal 61

Gambar 3 Grafik Normalitas



4. Uji Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Assertive Training* Dalam Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik Kelas VII SMPN 4 Bandar Lampung

Pengaruh konseling Kelompok dengan teknik *Assertive Training* dalam Meningkatkan disiplin belajar peserta didik dapat dilihat dari goin score sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling. Sebelum dilakukan perbandingan score terlebih dahulu dilakukan uji t untuk mengetahui Pengaruh konseling Kelompok dengan teknik *Assertive Training* dalam Meningkatkan disiplin belajar peserta didik.

- a. Uji Pengaruh konseling Kelompok dengan teknik *Assertive Training* dalam Meningkatkan disiplin belajar peserta didik secara keseluruhan

Hipotesis yang dianjurkan dalam penelitian ini adalah :

H_a : konseling Kelompok dengan teknik *Assertive Training* berpengaruh dalam Meningkatkan disiplin belajar peserta didik kelas VII SMPN 4 Bandar Lampung

H_0 : konseling Kelompok dengan teknik *Assertive Training* tidak berpengaruh dalam Meningkatkan disiplin belajar peserta didik kelas VII SMPN 4 Bandar Lampung

Untuk mengetahui apakah Kelompok dengan teknik *Assertive Training* berpengaruh dalam Meningkatkan disiplin belajar peserta didik dan seberapa besar skor disiplin belajar sebelum diberikan layanan konseling dan setelah diberikan layanan konseling dilakukan dengan menggunakan rumus analisis data *t-test*, dengan nilai distribusi yang ditentukan yaitu derajat kebebasan (df) $N-1=22-1=21$ dengan taraf signifikan (α) 0,5. Adapun hipotesis statistiknya adalah sebagai berikut :

$$H_0 : \mu_1 = \mu_0$$

$$H_a : \mu_1 \neq \mu_0$$

Berdasarkan hasil uji *t paired samples t-test*, Konseling kelompok dengan teknik *Assertive Training* dalam meningkatkan disiplin peserta didik, penghitungan disiplin belajar peserta didik dilakukan dengan menggunakan *SPSS for windows release 16*, di dapat hasil sebagai berikut :

Tabel 12
Hasil Uji t Paired Samples T-Test

Paired Samples Test								
	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 pretest - posttest	3.30000	11.66190	2.48633	38.17060	27.82940	13.273	21	.000

Dari tabel 12 dapat diketahui bahwa t adalah 13.273 *mean* 3.3000, kemudian t_{hitung} dibandingkan dengan t_{tabel} dengan ketentuan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($13.273 > 1.717$), dengan demikian disiplin belajar peserta didik kelas VII SMPN 4 Bandar Lampung mengalami perubahan setelah diberikan konseling kelompok dengan teknik *Assertive Training*. Dan $\text{sig } 0,00 < \alpha = 0.05$ Jadi dapat disimpulkan bahwa Konseling Kelompok dengan teknik *Assertive Training* berpengaruh secara signifikan dalam Meningkatkan disiplin belajar peserta didik kelas VII SMPN 4 Bandar Lampung.

Dari hasil uji t, hasil yang diperoleh menunjukkan adanya perubahan skor stres belajar setelah diberikan layanan Konseling kelompok. Peserta didik yang pada awalnya memiliki skor rendah, setelah diberikan layanan konseling mengalami peningkatan skor.

B. Pembahasan

Penelitian ini mengajukan dua hipotesis alternatif yang berbunyi, H_a =
konseling Kelompok dengan teknik *Assertive Training* berpengaruh dalam
Meningkatkan disiplin belajar peserta didik kelas VII SMPN 4 Bandar Lampung
 H_o =konseling Kelompok dengan teknik *Assertive Training* tidak berpengaruh dalam
Meningkatkan disiplin belajar peserta didik kelas VII SMPN 4 Bandar Lampung

Sesuai dengan hasil pengujian hipotesis pertama didapatkan bahwa ada perbedaan skor antara Sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *Assertive Training* dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *Assertive Training*. Sesuai dengan tujuan penelitian ini, model konseling *behavioral* latihan *asertif* lebih efektif digunakan untuk meningkatkan perilaku disiplin belajar siswa. Dengan demikian dilakukanlah uji hipotesis pertama dengan membandingkan *gain score* pretest dengan posttest.

Dan sesuai pula dengan hasil pengujian hipotesis pertama yang diperoleh dengan membandingkan *gain score pretest* dan *Posttest*, didapatkan hasil perhitungan bahwa H_o ditolak. Dengan demikian hipotesis ini menunjukkan bahwa "konseling kelompok dengan menggunakan teknik *Assertive Training* berpengaruh dalam meningkatkan disiplin belajar peserta didik kelas VII SMPN 4 Bandar Lampung".

C. Keterbatasan Peneliti

Meskipun penelitian ini telah dilaksanakan sebaik mungkin, namun peneliti menyadari betul bahwa masih banyak kekurangannya. Peneliti sebagai pemimpin kelompok dalam kegiatan konseling mengalami beberapa hambatan. Antara lain kurang adanya kesempatan yang pas dalam melaksanakan konseling kelompok, peneliti tidak diberi jadwal secara pasti sehingga konseling berlangsung secara tidak terstruktur secara waktu, dan terkatang hal ini menyebabkan kurang siapnya peserta didik dalam mengikuti sesi konseling kelompok, meskipun demikian proses konseling berjalan dengan lancar selama kurang lebih 60 menit dalam setiap pertemuan. Keterbatasan yang lainnya adalah pada awal pertemuan, peneliti mengalami kesulitan dalam membangun keaktifan kelompok, hal itu dikarenakan seluruh anggota kelompok belum pernah mengikuti kegiatan konseling kelompok sehingga mereka terlihat takut dan malu. Untuk mengatasi ketakutan yang dialami anggota kelompok, secara perlahan peneliti menjelaskan tentang konseling kelompok, maksud konseling, tujuan, dan manfaat konseling kelompok, serta menjelaskan tentang *Assertive Training* yang akan dilaksanakan.

Dalam setiap pertemuan pada saat pemberian *Pretest* dan *Posttest* sebelumnya peneliti telah berusaha menjelaskan kepada peserta didik bahwa hasil angket tidak ada hubungannya dengan nilai dan sekolah, sehingga mendorong peserta didik agar jujur sesuai keadaan yang dialami dalam menjawab butir-butir pernyataan angket yang telah disediakan oleh peneliti.

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian konseling kelompok dengan teknik *Assertive Training* dalam meningkatkan disiplin belajar peserta didik kelas VII SMPN 4 Bandar Lampung dapat disimpulkan bahwa hasil perhitungan rata-rata skor disiplin belajar dari sebelum *Pretest* mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *Assertive Training* adalah **76** dan setelah *Posttest* mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *Assertive Training* meningkat menjadi **109** dengan skor peningkatan **33**. Dari hasil uji-t menggunakan bantuan program SPSS versi 20, bahwa t adalah 13,273, Kemudian t_{hitung} dibandingkan dengan t_{tabel} $df=21$, dengan ketentuan $t_{hitung} < t_{tabel}$ $13,273 < 1,717$, dengan demikian peserta didik yang dikategorikan memiliki disiplin belajar rendah terdapat perubahan setelah diberikan konseling kelompok dengan teknik *Assertive Training*. Berdasarkan penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis nihil (H_0) ditolak dan hipotesis kerja (H_a) yang berbunyi Konseling Kelompok Dengan Teknik *Assertive Training* berpengaruh dalam Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik Kelas VII SMPN 4 Bandar Lampung Diterima, dilihat dari angka peningkatannya sebesar 33.

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dibuktikan dengan adanya perubahan peserta didik yang memiliki disiplin belajar rendah melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *Assertive Training*, oleh karena itu ada beberapa saran yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan yaitu :

1. Peserta didik diharapkan dapat memahami dan menerapkan apa yang telah diberikan oleh peneliti dengan harapan apabila suatu saat peserta didik mengalami tekanan atau keadaan yang dapat membuat peserta didik tidak disiplin dalam belajar maka peserta didik mampu memanage, agar disiplin belajar yang buruk dapat di cegah.
2. Guru bimbingan konseling diharapkan agar dapat memprogramkan dan melatih peserta didik dengan melaksanakan pelayanan bimbingan dan konseling sesuai dengan kurikulum yaitu untuk mengatasi permasalahan-permasalahan yang terjadi pada peserta didik, terutama peserta didik yang memiliki disiplin dalam belajar rendah, karena disiplin belajar sangat jarang mendapatkan perlakuan secara khusus dari guru,
3. Kepala sekolah agar dapat merumuskan kebijakan dalam memberikan dua jam pelajaran efektif masuk kelas untuk layanan bimbingan dan konseling sesuai dengan model pembelajaran yang bermutu.
4. Untuk peneliti lebih lanjut, diharapkan dapat melakukan penelitian yang lebih luas dan komprehensif mengenai *Assertive Training* dalam menangani peserta didik yang memiliki disiplin belajar yang rendah.

DAFTAR PUSTAKA

Corey, Gerald. 2012. *Theory and Practice of Group Counseling Eighth Edition*. Canada. Brooks/Cole Cengage Learning.

Cormier, L.J. & Cormier, L.S. 2009. *Interviewing Strategies for Helpers*. 7 ed Monterey, California: Brooks/Code Publishing Company.

Golkar, Rasoul, Mehdi Karimi Alavijeh, Ali Ghasempoor, Majid Amiri, dan Ameneh Zarrin. 2012. *A Qualitative Study Styles and Methods of Disciplinary in Classrooms of Period Middle School to Provide Appropriate Guidance to Improve*. Interdisciplinary Journal Of Contemporary Research In Business. Vol 4 No. 2. Hal. 1-9

Kartono, K. 2007. *Bimbingan dan Dasar-dasar Pelaksanannya*. Jakarta : CV. Rajawali.

Krein, Sarah L;Heisler, Michele;Piette, John D;Butchart, Amy;Kerr, Eve A. 2007. *Overcoming the Influence of Chronic Pain On Older Patients' Difficulty with Recommended Self Management Activities*. The Gerontologist. Vol. 47. No. 1, 61-68

Margaret E-King-Sears. 2006. *Self-Management For Students With Disabilities: The Importance Of Teacher Follow-Up*. International Journal Of Special Education. Vol. 21 No.2. Hal. 1-16.

Mestry Raj dan Jan Khumalo. 2012. *Governing bodies and learner discipline: managing rural schools in South Africa through a code of conduct*. South African Journal of Education. Vol. 32:97-110. Hal. 1-14

Neitzel, J & Busick, M. 2009. *Overview of Self-Management*. Chapel Hill, NC: National Professional Development Center on Autism Spectrum Disorders, Frank Porter Graham Child Development Institute, The University of North Carolina.

O'Donohue, William T.II. Fisher, Jane E. 2009. *General Principles and Empirically Supported Techniques of Cognitive Behavior Therapy*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

Prayitno. 2012. *Seri Panduan Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling-Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: Program Profesi Konselor-Universitas Negeri Padang.

Shalihah. 2010. "*Program Bimbingan Pribadi-Sosial untuk Meningkatkan Disiplin belajar Siswa di SMA Darul Hikam*". Tesis: Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.

Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.

Suroyo. 2013. "*Penerapan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Kerapian Berseragam Pada Saat Upacara Bendera Bagi Siswa Smk*" *Jurnal Manajemen Pendidikan*, Vol. 8, No. 1, Januari 2013: 90 – 96

Syah, M. 2012. *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Thompson, A. Rosemary. 2003. *Counseling Techniques Second Edition*. New York: Routledge.

Tohirin. (2007). *Bimbingan dan Kon-seling di Sekolah dan Mad-rasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Winkel, W. S. dan Hastuti, S. (2012). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogya-karta: Media Abadi.

Yusuf, Syamsu. 2006. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.



LAMPIRAN



Lampiran 1

ANGKET DISIPLIN BELAJAR SISWA

NAMA :

KELAS / NO :

1. Bacalah setiap pernyataan dengan seksama
2. Jawablah pernyataan ini dengan jujur (aktifitas ini tidak berpengaruh pada nilai anda).
3. Berilah tanda centang (✓) pada kolom jawaban yang telah tersedia dengan alternatif jawaban sebagai berikut:
 1. Tidak Pernah (TP)
 2. Jarang Sekali (JS)
 3. Jarang (J)
 4. Sering (SR)
 5. Sering Sekali (SS)

NO	Pernyataan	SS	SR	J	JS	TP
1	Orang tua selalu memaksa untuk belajar					
2	Saya selalu datang tepat waktu untuk mengikuti pelajaran di kelas					
3	Saya mengerjakan semua pekerjaan rumah (PR)					
4	Saya berpakaian seragam pada jam-jam					

	sekolah					
5	Saya merencanakan masuk sekolah 15 menit sebelum belajar dimulai					
6	Saya punya program membagi waktu belajar di rumah					
7	Saya melakukan tugas piket kelas					
8	Mempersiapkan peralatan sekolah					
9	Membawa buku paket/LKS					
10	Mempelajari bahan pelajaran sebelum PBM dimulai					
11	Saya memperhatikan penjelasan guru di kelas					
12	Menyimak ketika guru sedang mendikte					
13	Tidak berbicara dengan teman sebangku ketika guru menjelaskan					
14	Tidak bermain sendiri ketika guru menjelaskan					
15	Tidak mengganggu teman ketika PBM berlangsung					
16	Mencatat penjelasan penting yang disampaikan guru					
17	Saya bertanya kepada guru ketika ada materi pelajaran yang belum saya pahami					
18	Membuat ringkasan materi pelajaran					
19	Tugas apapun yang diberikan guru selalu dikerjakan					
20	Mengerjakan latihan soal yang diberikan guru					

21	Menjawab soal/pertanyaan yang diberikan guru					
22	Mengumpulkan tugas tepat pada waktu yang telah ditentukan					
23	Minta izin kepada guru ketika ingin meninggalkan kelas					
24	Tetap didalam kelas meskipun guru tidak ada					
25	Mengikuti pelajaran sampai selesai					
26	Ketika pergantian jam pelajaran saya tetap di kelas untuk belajar					
27	Saat istirahat saya pergi ke perpustakaan untuk membaca buku					
28	Saat jam pelajaran PKn kosong saya gunakan untuk belajar diperpustakaan					
29	Saya Tidak mengganggu teman yang sedang belajar di perpustakaan					
30	Saya mendiskusikan materi yang sulit kepada teman saya					
31	Saya tidak membolos,					
32	Tetap dilingkungan sekolah sampai waktunya pulang					

Lampiran 2

SATUAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

- A. Topik Bahasan : Kedisiplinan
- B. Bidang Bimbingan : Pribadi
- C. Jenis Layanan : Konseling Kelompok
- D. Fungsi Layanan : Pemahaman, Pengentasan, dan Pengembangan
- E. Kompetensi yang ingin dicapai
1. Tujuan Layanan : Agar peserta didik mampu memahami kedisiplinan
 2. Hasil yang ingin dicapai : Agar peserta didik dapat meningkatkan disiplin belajar
- F. Pendekatan yang di gunakan : *Assertive Training*
- G. Sasaran Layanan : 22 Peserta didik kelas VII SMPN 4 Bandar Lampung
- H. Uraian Kegiatan :

No	Tahapan	Kegiatan	
		Guru Pembimbing	Siswa
1.	Pembentukan (5 menit)	<p>a. Menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terimakasih</p> <p>b. Memimpin doa</p> <p>c. Menjelaskan pengertian dan tujuan konseling kelompok</p> <p>d. Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok seperti asas dan fungsi</p>	<p>a. Merspon dengan membalas ucapan</p> <p>b. Berdoa</p> <p>c. Memperhatikan dan mendengarkan</p> <p>d. Memperhatikan dan mendengarkan</p>

		<p>e. Mengucapkan janji konseling</p> <p>f. Menyampaikan kesepakatan waktu</p> <p>g. Perkenalan dilanjutkan dengan permainan untuk menghangatkan suasana agar saling terbuka, saling percaya, saling menerima sehingga tercipta dinamika kelompok</p>	<p>e. Memperhatikan dan mengikuti</p> <p>f. Menyepakati waktu</p> <p>g. Memperkenalkan diri secara bergantian dan melaksanakan permainan</p>
2.	Peralihan (5 menit)	<p>a. Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok</p> <p>b. Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ketahap berikutnya</p> <p>c. Menanyakan kesepakatan anggota kelompok untuk kegiatan lebih lanjut</p>	<p>a. Memperhatikan dan mendengarkan</p> <p>b. Memberikan respon jawaban atau kesiapan anggota kelompok</p> <p>c. Menjawab pertanyaan</p>
3.	Kegiatan (30 menit)	<p>Konseling kelompok <i>assertive training</i></p> <p>a. Menjelaskan mengenai teknik <i>assertive training</i> dan tahap-tahap dalam <i>assertive training</i></p> <p>b. Menjelaskan materi tentang Kedisiplinan</p> <p>c. Menjelaskan pentingnya disiplin dalam kehidupan</p>	<p>a. Memperhatikan</p> <p>b. Mendengarkan dan memperhatikan</p> <p>c. Mendengar dan memperhatikan</p>

		<p>d. Mempersilahkan anggota kelompok untuk mengemukakan masalahnya mengenai Ketidak disiplinannya</p> <p>e. Membedakan perilaku asertif dan tidak asertif dalam disiplin belajar</p> <p>f. Melakukan bermain peran pandangan tentang diri dalam disiplin belajar, serta memberikan umpan balik/respon terhadap perilaku yang dipraktikkan peserta didik</p> <p>g. Mengulang latihan perilaku asertif</p> <p>h. Mereview perilaku yang sudah ditetapkan pada pertemuan berikutnya</p> <p>i. Memberikan penguatan positif (pujian) terhadap peserta didik dapat mengetahui pandangan tentang dirinya</p> <p>j. Menyimpulkan</p>	<p>d. Mendengar dan memperhatikan</p> <p>e. Mendengar dan memperhatikan</p> <p>f. Melaksanakan</p> <p>g. Melaksanakan</p> <p>h. Mengungkapkan</p> <p>i. Memperhatikan dan melaksanakan</p> <p>j. Mengungkapkan dan memperhatikan</p>
4.	Pengakhiran	a. Menjelaskan bahwa kegiatan	a. Memperhatikan

	(5 menit)	<p>konseling akan segera diakhiri</p> <p>b. Menyimpulkan hasil dari topik yang telah dibahas</p> <p>c. Mengevaluasi kegiatan yang telah dilaksanakan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemahaman yang sudah diperoleh anggota kelompok - Perasaan yang alami selama kegiatan berlangsung - Kesan yang diperoleh selama kegiatan <p>d. Membahas dan menanyakan tindak lanjut kegiatan konseling kelompok</p> <p>e. Mengucapkan terimakasih</p> <p>f. Memimpin doa</p> <p>g. Mengucapkan salam</p> <p>h. Perpisahan</p>	<p>dan mendengarkan</p> <p>b. Mendengarkan dan menyimpulkan</p> <p>c. Menjawab pertanyaan</p> <p>d. Menjawab pertanyaan</p> <p>e. Menjawab</p> <p>f. Berdoa</p> <p>g. Menjawab salam</p> <p>h. Saling berjabat tangan</p>
--	-----------	--	---

- I. Materi Layanan : Terlampir
- J. Sumber Materi : <http://guraru.org/wp-content/uploads/2015/kumpulan-materi-bk.pdf>
- K. Tempat : Ruang BK
- L. Metode : Diskusi, Tanya jawab, dan permainan
- M. Alat dan Perlengkapan : -
- N. Penyelenggara Layanan : YULIDA
- O. Konsultan : Dosen Pembimbing dan Guru Pembimbing

P. Rencana Penilaian

1. Penilaian Proses : dilaksanakan pada saat kegiatan berlangsung dengan cara mengamati
2. Penilaian hasil : dilaksanakan setelah kegiatan pemberian layanan selesai dilaksanakan

Q. Tindak Lanjut : mengadakan kegiatan konseling kelompok selanjutnya

R. Catatan Khusus : -

Bandara Lampung, Maret 2017

Mengetahui,

Guru BK

Peneliti



YULIDA

NPM. 1211080127

Lampiran 3

**SATUAN LAYANAN
BIMBINGAN DAN KONSELING**

- S. Topik Bahasan : Kedisiplinan
- T. Bidang Bimbingan : Pribadi
- U. Jenis Layanan : Konseling Kelompok
- V. Fungsi Layanan : Pemahaman, Pengentasan, dan Pengembangan
- W. Kompetensi yang ingin dicapai
3. Tujuan Layanan : Agar peserta didik mampu memahami kedisiplinan
4. Hasil yang ingin dicapai : Agar peserta didik dapat meningkatkan disiplin belajar
- X. Pendekatan yang di gunakan : *Assertive Training*
- Y. Sasaran Layanan : 22 Peserta didik kelas VII SMPN 4 Bandar Lampung
- Z. Uraian Kegiatan :

No	Tahapan	Kegiatan	
		Guru Pembimbing	Siswa
5.	Pembentukan (5 menit)	<p>h. Menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terimakasih</p> <p>i. Memimpin doa</p> <p>j. Menjelaskan pengertian dan tujuan konseling kelompok</p> <p>k. Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok seperti asas dan fungsi</p>	<p>a. Merspon dengan membalas ucapan</p> <p>b. Berdoa</p> <p>c. Memperhatikan dan mendengarkan</p> <p>d. Memperhatiakan dan mendengarkan</p>

		<p>l. Mengucapkan janji konseling</p> <p>m. Menyampaikan kesepakatan waktu</p> <p>n. Perkenalan dilanjutkan dengan permainan untuk menghangatkan suasana agar saling terbuka, saling percaya, saling menerima sehingga tercipta dinamika kelompok</p>	<p>e. Memperhatikan dan mengikuti</p> <p>f. Menyepakati waktu</p> <p>g. Memperkenalkan diri secara bergantian dan melaksanakan permainan</p>
6.	Peralihan (5 menit)	<p>d. Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok</p> <p>e. Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ketahap berikutnya</p> <p>f. Menanyakan kesepakatan anggota kelompok untuk kegiatan lebih lanjut</p>	<p>a. Memperhatikan dan mendengarkan</p> <p>b. Memberikan respon jawaban atau kesiapan anggota kelompok</p> <p>c. Menjawab pertanyaan</p>
7.	Kegiatan (30 menit)	<p>Konseling kelompok <i>assertive training</i></p> <p>k. Menjelaskan mengenai teknik <i>assertive training</i> dan tahap-tahap dalam <i>assertive training</i></p> <p>l. Menjelaskan materi tentang Kedisiplinan</p> <p>m. Menjelaskan pentingnya disiplin dalam kehidupan</p>	<p>k. Memperhatikan</p> <p>l. Mendengarkan dan memperhatikan</p> <p>m. Mendengar dan memperhatikan</p>

		<p>n. Mempersilahkan anggota kelompok untuk mengemukakan masalahnya mengenai Ketidak disiplinannya</p> <p>o. Membedakan perilaku asertif dan tidak asertif dalam disiplin belajar</p> <p>p. Melakukan bermain peran pandangan tentang diri dalam disiplin belajar, serta memberikan umpan balik/respon terhadap perilaku yang dipraktikkan peserta didik</p> <p>q. Mengulang latihan perilaku asertif</p> <p>r. Mereview perilaku yang sudah ditetapkan pada pertemuan berikutnya</p> <p>s. Memberikan penguatan positif (pujian) terhadap peserta didik dapat mengetahui pandangan tentang dirinya</p> <p>t. Menyimpulkan</p>	<p>n. Mendengar dan memperhatikan</p> <p>o. Mendengar dan memperhatikan</p> <p>p. Melaksanakan</p> <p>q. Melaksanakan</p> <p>r. Mengungkapkan</p> <p>s. Memperhatikan dan melaksanakan</p> <p>t. Mengungkapkan dan memperhatikan</p>
8.	Pengakhiran	i. Menjelaskan bahwa kegiatan	i. Memperhatikan

	(5 menit)	<p>konseling akan segera diakhiri</p> <p>j. Menyimpulkan hasil dari topik yang telah dibahas</p> <p>k. Mengevaluasi kegiatan yang telah dilaksanakan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemahaman yang sudah diperoleh anggota kelompok - Perasaan yang alami selama kegiatan berlangsung - Kesan yang diperoleh selama kegiatan <p>l. Membahas dan menanyakan tindak lanjut kegiatan konseling kelompok</p> <p>m. Mengucapkan terimakasih</p> <p>n. Memimpin doa</p> <p>o. Mengucapkan salam</p> <p>p. Perpisahan</p>	<p>dan mendengarkan</p> <p>j. Mendengarkan dan menyimpulkan</p> <p>k. Menjawab pertanyaan</p> <p>l. Menjawab pertanyaan</p> <p>m. Menjawab</p> <p>n. Berdoa</p> <p>o. Menjawab salam</p> <p>p. Saling berjabat tangan</p>
--	-----------	--	---

- AA. Materi Layanan : Terlampir
- BB. Sumber Materi : <http://guraru.org/wp-content/uploads/2015/kumpulan-materi-bk.pdf>
- CC. Tempat : Ruang BK
- DD. Metode : Diskusi, Tanya jawab, dan permainan
- EE. Alat dan Perlengkapan : -
- FF. Penyelenggara Layanan : YULIDA
- GG. Konsultan : Dosen Pembimbing dan Guru Pembimbing

HH. Rencana Penilaian

3. Penilaian Proses : dilaksanakan pada saat kegiatan berlangsung dengan cara mengamati
4. Penilaian hasil : dilaksanakan setelah kegiatan pemberian layanan selesai dilaksanakan

II. Tindak Lanjut : mengadakan kegiatan konseling kelompok selanjutnya

JJ. Catatan Khusus : -

Bandara Lampung, Maret 2017

Mengetahui,

Guru BK

Peneliti



Lampiran 4

**SATUAN LAYANAN
BIMBINGAN DAN KONSELING**

- A. Topik Bahasan : Tanggung Jawab
- B. Bidang Bimbingan : Pribadi- Belajar
- C. Jenis Layanan : Konseling Kelompok
- D. Fungsi Layanan : Pemahaman, Pengentasan, dan Pengembangan
- E. Kompetensi yang ingin dicapai
1. Tujuan Layanan : Agar peserta didik mampu memahami tentang tanggung jawab
 2. Hasil yang ingin dicapai : Agar peserta didik dapat meningkatkan rasa tanggung jawabnya
- F. Pendekatan yang di gunakan : *Assertive Training*
- G. Sasaran Layanan : 22 peserta didik kelas VII SMPN 4 Bandar Lampung
- H. Uraian Kegiatan :

No	Tahapan	Kegiatan	
		Guru Pembimbing	Siswa
1.	Pembentukan (5 menit)	a. Menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terimakasih b. Memimpin doa c. Menjelaskan pengertian dan tujuan konseling kelompok d. Menjelaskan cara pelaksanaan	a. Merspon dengan membalas ucapan b. Berdoa c. Memperhatikan dan mendengarkan d. Memperhatikan

		<p>konseling kelompok seperti asas dan fungsi</p> <p>e. Mengucapkan janji konseling</p> <p>f. Menyampaikan kesepakatan waktu</p> <p>g. Perkenalan dilanjutkan dengan permainan untuk menghangatkan suasana agar saling terbuka, saling percaya, saling menerima sehingga tercipta dinamika kelompok</p>	<p>dan mendengarkan</p> <p>e. Memperhatikan dan mengikuti</p> <p>f. Menyetujui waktu</p> <p>g. Memperkenalkan diri secara bergantian dan melaksanakan permainan</p>
2.	Peralihan (5 menit)	<p>a. Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok</p> <p>b. Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ketahap berikutnya</p> <p>c. Menanyakan kesepakatan anggota kelompok untuk kegiatan lebih lanjut</p>	<p>a. Memperhatikan dan mendengarkan</p> <p>b. Memberikan respon jawaban atau kesiapan anggota kelompok</p> <p>c. Menjawab pertanyaan</p>
3.	Kegiatan (30 menit)	<p>Konseling kelompok <i>assertive training</i></p> <p>a. Menjelaskan mengenai teknik <i>assertive training</i> dan tahap-tahap dalam <i>assertive training</i></p> <p>b. Menjelaskan materi tentang tanggung jawab</p>	<p>a. Memperhatikan</p> <p>b. Mendengarkan dan memperhatikan</p>

	<p>c. Menjelaskan pentingnya materi tentang tanggung jawab dalam proses pembelajaran</p> <p>d. Mempersilahkan anggota kelompok untuk mengemukakan masalahnya mengenai tanggung jawab</p> <p>e. Membedakan perilaku asertif dan tidak asertif dalam disiplin belajar</p> <p>f. Melakukan bermain peran mengenai rasa tanggung jawab dalam disiplin belajar, serta memberikan umpan balik/respon terhadap perilaku yang dipraktikkan peserta didik</p> <p>g. Mengulang latihan perilaku asertif dalam tentang tanggung jawab</p> <p>h. Mereview perilaku yang sudah ditetapkan pada pertemuan berikutnya</p> <p>i. Memberikan penguatan positif (pujian) terhadap peserta didik dapat mengetahui tentang tanggung jawab</p> <p>j. Menyimpulkan</p>	<p>c. Mendengar dan memperhatikan</p> <p>d. Mendengar dan memperhatikan</p> <p>e. Mendengar dan memperhatikan</p> <p>f. Melaksanakan</p> <p>g. Melaksanakan</p> <p>h. Mengungkapkan</p> <p>i. Memperhatikan dan melaksanakan</p> <p>j. Mengungkapkan dan</p>
--	--	--

			memperhatikan
4.	Pengakhiran (5 menit)	a. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling akan segera diakhiri b. Menyimpulkan hasil dari topik yang telah dibahas c. Mengevaluasi kegiatan yang telah dilaksanakan: - Pemahaman yang sudah diperoleh anggota kelompok - Perasaan yang alami selama kegiatan berlangsung - Kesan yang diperoleh selama kegiatan d. Membahas dan menanyakan tindak lanjut kegiatan konseling kelompok e. Mengucapkan terimakasih f. Memimpin doa g. Mengucapkan salam h. Perpisahan	a. Memperhatikan dan mendengarkan b. Mendengarkan dan menyimpulkan c. Menjawab pertanyaan d. Menjawab pertanyaan e. Menjawab f. Berdoa g. Menjawab salam h. Saling berjabat tangan

- I. Materi Layanan : Terlampir
- J. Sumber Materi : <http://guraru.org/wp-content/uploads/2015/kumpulan-materi-bk.pdf>
- K. Tempat : Ruang BK
- L. Metode : Diskusi, Tanya jawab, dan permainan
- M. Alat dan Perlengkapan : -

N. Penyelenggara Layanan : YULIDA

O. Konsultan : Dosen Pembimbing dan Guru Pembimbing

P. Rencana Penilaian

1. Penilaian Proses : dilaksanakan pada saat kegiatan berlangsung dengan cara mengamati

2. Penilaian hasil : dilaksanakan setelah kegiatan pemberian layanan selesai dilaksanakan

Q. Tindak Lanjut : mengadakan kegiatan konseling kelompok selanjutnya

R. Catatan Khusus : -

Bandara Lampung, Maret 2017

Mengetahui,

Guru BK

Peneliti

YULIDA

NPM. 1211080127



Lampiran 5

**SATUAN LAYANAN
BIMBINGAN DAN KONSELING**

- S. Topik Bahasan : Cara Membina Hubungan Yang Positif
- T. Bidang Bimbingan : Pribadi Sosial
- U. Jenis Layanan : Konseling Kelompok
- V. Fungsi Layanan : Pemahaman, Pengentasan, dan Pengembangan
- W. Kompetensi yang ingin dicapai
3. Tujuan Layanan : Agar peserta didik mampu memahami tentang cara membina hubungan yang positif
4. Hasil yang ingin dicapai : Agar peserta didik dapat meningkatkan diri dalam membina hubungan yang positif dengan orang lain
- X. Pendekatan yang di gunakan : *Assertive Training*
- Y. Sasaran Layanan : 22 Peserta didik kelas VII SMPN 4 Bandar Lampung
- Z. Uraian Kegiatan :

No	Tahapan	Kegiatan	
		Guru Pembimbing	Siswa
5.	Pembentukan (5 menit)	<p>h. Menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terimakasih</p> <p>i. Memimpin doa</p> <p>j. Menjelaskan pengertian dan tujuan konseling kelompok</p> <p>k. Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok seperti asas dan fungsi</p>	<p>a. Merspon dengan membalas ucapan</p> <p>b. Berdoa</p> <p>c. Memperhatikan dan mendengarkan</p> <p>d. Memperhatiakan dan mendengarkan</p>

		<p>l. Mengucapkan janji konseling</p> <p>m. Menyampaikan kesepakatan waktu</p> <p>n. Perkenalan dilanjutkan dengan permainan untuk menghangatkan suasana agar saling terbuka, saling percaya, saling menerima sehingga tercipta dinamika kelompok</p>	<p>e. Memperhatikan dan mengikuti</p> <p>f. Menyepakati waktu</p> <p>g. Memperkenalkan diri secara bergantian dan melaksanakan permainan</p>
6.	Peralihan (5 menit)	<p>d. Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok</p> <p>e. Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ketahap berikutnya</p> <p>f. Menanyakan kesepakatan anggota kelompok untuk kegiatan lebih lanjut</p>	<p>a. Memperhatikan dan mendengarkan</p> <p>b. Memberikan respon jawaban atau kesiapan anggota kelompok</p> <p>c. Menjawab pertanyaan</p>
7.	Kegiatan (30 menit)	<p><i>Konseling kelompok assertive training</i></p> <p>k. Menjelaskan mengenai teknik <i>assertive training</i> dan tahap-tahap dalam <i>assertive training</i></p> <p>l. Menjelaskan materi tentang cara membina hubungan yang positif</p> <p>m. Menjelaskan pentingnya materi tentang cara membina hubungan</p>	<p>k. Memperhatikan</p> <p>l. Mendengarkan dan memperhatikan</p> <p>m. Mendengar dan memperhatikan</p>

		<p>yang positif dalam kecerdasan emosional</p> <p>n. Mempersilahkan anggota kelompok untuk mengemukakan masalahnya mengenai cara membina hubungan yang positif</p> <p>o. Membedakan perilaku asertif dan tidak asertif dalam disiplin belajar</p> <p>p. Melakukan bermain peran tentang cara membina hubungan yang positif dalam disiplin belajar, serta memberikan umpan balik/respon terhadap perilaku yang dipraktikkan peserta didik</p> <p>q. Mengulang latihan perilaku asertif tentang cara membina hubungan yang positif</p> <p>r. Mereview perilaku yang sudah ditetapkan pada pertemuan berikutnya</p> <p>s. Memberikan penguatan positif (pujian) terhadap peserta didik dapat mengetahui tentang cara membina hubungan yang positif</p> <p>t. Menyimpulkan</p>	<p>n. Mendengar dan memperhatikan</p> <p>o. Mendengar dan memperhatikan</p> <p>p. Melaksanakan</p> <p>q. Melaksanakan</p> <p>r. Mengungkapkan</p> <p>s. Memperhatikan dan melaksanakan</p> <p>t. Mengungkapkan dan</p>
--	--	--	--

			memperhatikan
8.	Pengakhiran (5 menit)	i. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling akan segera diakhiri j. Menyimpulkan hasil dari topik yang telah dibahas k. Mengevaluasi kegiatan yang telah dilaksanakan: - Pemahaman yang sudah diperoleh anggota kelompok - Perasaan yang alami selama kegiatan berlangsung - Kesan yang diperoleh selama kegiatan l. Membahas dan menanyakan tindak lanjut kegiatan konseling kelompok m. Mengucapkan terimakasih n. Memimpin doa o. Mengucapkan salam p. Perpisahan	i. Memperhatikan dan mendengarkan j. Mendengarkan dan menyimpulkan k. Menjawab pertanyaan l. Menjawab pertanyaan m. Menjawab n. Berdoa o. Menjawab salam p. Saling berjabat tangan

AA. Materi Layanan : Terlampir

BB. Sumber Materi : <http://guraru.org/wp-content/uploads/2015/kumpulan-materi-bk.pdf>

CC. Tempat : Ruang BK

DD. Metode : Diskusi, Tanya jawab, dan permainan

EE. Alat dan Perlengkapan : -

FF. Penyelenggara Layanan : YULIDA

GG. Konsultan : Dosen Pembimbing dan Guru Pembimbing

HH. Rencana Penilaian

3. Penilaian Proses : dilaksanakan pada saat kegiatan berlangsung dengan cara mengamati

4. Penilaian hasil : dilaksanakan setelah kegiatan pemberian layanan selesai dilaksanakan

II. Tindak Lanjut : mengadakan kegiatan konseling kelompok selanjutnya

JJ. Catatan Khusus : -

Bandara Lampung, Maret 2017

Mengetahui,

Guru BK

Peneliti

YULIDA

NPM. 1211080127



Lampiran 6

**SATUAN LAYANAN
BIMBINGAN DAN KONSELING**

KK. Topik Bahasan : Penyesuaian Diri

LL. Bidang Bimbingan : Pribadi

MM. Jenis Layanan : Konseling Kelompok

NN. Fungsi Layanan : Pemahaman, Pengentasan, dan Pengembangan

OO. Kompetensi yang ingin dicapai

5. Tujuan Layanan : Agar peserta didik mampu memahami dirinya

6. Hasil yang ingin dicapai : Agar peserta didik dapat meningkatkan tentang penyesuaian dirinya

PP. Pendekatan yang di gunakan : *Assertive Training*

QQ. Sasaran Layanan : 22 Peserta didik kelas VII SMPN 4 Bandar Lampung

RR. Uraian Kegiatan :

No	Tahapan	Kegiatan	
		Guru Pembimbing	Siswa
9.	Pembentukan (5 menit)	<p>o. Menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terimakasih</p> <p>p. Memimpin doa</p> <p>q. Menjelaskan pengertian dan tujuan konseling kelompok</p> <p>r. Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok seperti asas dan fungsi</p> <p>s. Mengucapkan janji konseling</p>	<p>a. Merspon dengan membalas ucapan</p> <p>b. Berdoa</p> <p>c. Memperhatikan dan mendengarkan</p> <p>d. Memperhatikan dan mendengarkan</p> <p>e. Memperhatikan</p>

		<p>t. Menyampaikan kesepakatan waktu</p> <p>u. Perkenalan dilanjutkan dengan permainan untuk menghangatkan suasana agar saling terbuka, saling percaya, saling menerima sehingga tercipta dinamika kelompok</p>	<p>dan mengikuti</p> <p>f. Menyepakati waktu</p> <p>g. Memperkenalkan diri secara bergantian dan melaksanakan permainan</p>
10.	Peralihan (5 menit)	<p>g. Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok</p> <p>h. Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ketahap berikutnya</p> <p>i. Menanyakan kesepakatan anggota kelompok untuk kegiatan lebih lanjut</p>	<p>a. Memperhatikan dan mendengarkan</p> <p>b. Memberikan respon jawaban atau kesiapan anggota kelompok</p> <p>c. Menjawab pertanyaan</p>
11.	Kegiatan (30 menit)	<p>Konseling kelompok <i>assertive training</i></p> <p>u. Menjelaskan mengenai teknik <i>assertive training</i> dan tahap-tahap dalam <i>assertive training</i></p> <p>v. Menjelaskan materi tentang penyesuaian diri</p> <p>w. Menjelaskan pentingnya materi tentang penyesuaian diri dalam disiplin belajar</p>	<p>u. Memperhatikan</p> <p>v. Mendengarkan dan memperhatikan</p> <p>w. Mendengar dan memperhatikan</p>

		<p>x. Mempersilahkan anggota kelompok untuk mengemukakan masalahnya mengenai penyesuaian diri</p> <p>y. Membedakan perilaku asertif dan tidak asertif dalam disiplin belajar</p> <p>z. Melakukan bermain peran tentang penyesuaian diri dalam disiplin belajar, serta memberikan umpan balik/respon terhadap perilaku yang dipraktikkan peserta didik</p> <p>aa. Mengulang latihan perilaku asertif dalam penyesuaian diri</p> <p>bb. Mereview perilaku yang sudah ditetapkan pada pertemuan berikutnya</p> <p>cc. Memberikan penguatan positif (pujian) terhadap peserta didik dapat mengetahui tentang penyesuaian diri</p> <p>dd. Menyimpulkan</p>	<p>x. Mendengar dan memperhatikan</p> <p>y. Mendengar dan memperhatikan</p> <p>z. Melaksanakan</p> <p>aa. Melaksanakan</p> <p>bb. Mengungkapkan</p> <p>cc. Memperhatikan dan melaksanakan</p> <p>dd. Mengungkapkan dan memperhatikan</p>
12.	Pengakhiran (5 menit)	<p>q. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling akan segera diakhiri</p> <p>r. Menyimpulkan hasil dari topik yang telah dibahas</p>	<p>q. Memperhatikan dan mendengarkan</p> <p>r. Mendengarkan dan menyimpulkan</p>

	<p>s. Mengevaluasi kegiatan yang telah dilaksanakan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemahaman yang sudah diperoleh anggota kelompok - Perasaan yang alami selama kegiatan berlangsung - Kesan yang diperoleh selama kegiatan <p>t. Membahas dan menanyakan tindak lanjut kegiatan konseling kelompok</p> <p>u. Mengucapkan terimakasih</p> <p>v. Memimpin doa</p> <p>w. Mengucapkan salam</p> <p>x. Perpisahan</p>	<p>s. Menjawab pertanyaan</p> <p>t. Menjawab pertanyaan</p> <p>u. Menjawab</p> <p>v. Berdoa</p> <p>w. Menjawab salam</p> <p>x. Saling berjabat tangan</p>
--	---	---

SS. Materi Layanan : Terlampir

TT. Sumber Materi : <http://guraru.org/wp-content/uploads/2015/kumpulan-materi-bk.pdf>

UU. Tempat : Ruang BK

VV. Metode : Diskusi, Tanya jawab, dan permainan

WW. Alat dan Perlengkapan : -

XX. Penyelenggara Layanan : YULIDA

YY. Konsultan : Dosen Pembimbing dan Guru Pembimbing

ZZ. Rencana Penilaian

5. Penilaian Proses : dilaksanakan pada saat kegiatan berlangsung dengan cara mengamati

6. Penilaian hasil : dilaksanakan setelah kegiatan pemberian layanan selesai dilaksanakan

AAA. Tindak Lanjut :

BBB. Catatan Khusus : -

Bandara Lampung, Mei 2017

Mengetahui,
Guru BK

Peneliti



Dokter		PASIEN 1																																PASIEN 2																																Tgl	
idokter	idokter	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35																															
1	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	1	2																													
2	2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	3	4																													
3	3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	5	6																													
4	4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	7	8																													
5	5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	9	10																													
6	6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	11	12																													
7	7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	13	14																													
8	8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	15	16																													
9	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	17	18																													
10	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	19	20																													
11	11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	21	22																													
12	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	23	24																													
13	13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	25	26																													
14	14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	27	28																													
15	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	29	30																													
16	16	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	31	32																													
17	17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	33	34																													
18	18	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36																													
19	19	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	37	38																													
20	20	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	39	40																													
21	21	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	41	42																													
22	22	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	43	44																													
Jumlah		22	42	62	82	102	122	142	162	182	202	222	242	262	282	302	322	342	362	382	402	422	442	462	482	502	522	542	562	582	602	622	642	662	682	702	722	742																													

indicator		POSTTEST																																Final	
		indicator 1																indicator 2																criteria	
butir soal	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	Σ		
1	3	4	5	5	1	2	1	5	2	4	2	4	5	1	4	4	5	5	5	5	5	2	4	5	4	5	2	4	5	4	5	5	5	59	120
2	4	5	4	5	2	5	2	5	4	5	4	1	4	5	5	55	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	1	4	5	4	5	5	65	120
3	5	4	5	5	5	5	5	2	2	5	4	4	4	5	4	56	2	5	4	2	5	1	5	5	5	4	1	5	2	4	5	4	5	62	118
4	5	4	1	5	5	5	5	5	5	5	4	2	5	1	2	45	5	5	5	5	5	2	4	1	4	5	2	4	4	5	4	5	52	99	
5	1	2	4	4	4	2	2	3	5	5	5	2	5	5	5	47	1	5	5	2	4	5	2	5	5	4	2	4	5	4	2	5	4	58	105
6	2	1	5	5	5	2	5	5	4	5	2	5	5	5	2	57	5	5	5	5	5	4	5	5	5	2	4	2	4	5	3	4	5	70	127
7	2	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	57	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	59	105
8	4	2	5	4	5	5	5	4	5	5	5	1	5	5	1	47	5	5	2	1	5	2	4	5	5	5	2	4	5	4	4	5	4	62	126
9	4	4	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	2	46	5	5	5	5	2	5	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	56	102
10	4	5	4	4	2	5	2	5	5	5	2	5	5	2	2	46	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	2	5	60	116
11	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	2	1	56	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	60	116
12	4	2	4	5	4	5	4	5	2	4	5	5	5	5	5	49	5	4	2	4	5	4	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	58	107
13	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	61	5	2	5	2	5	4	5	5	5	5	5	1	5	4	5	5	5	49	99
14	5	2	5	4	5	5	5	5	5	4	2	4	5	5	2	50	2	5	5	1	5	2	2	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	67	113
15	5	4	4	2	5	4	5	5	1	2	4	5	5	5	4	51	4	2	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	67	113
16	4	5	4	2	5	4	5	5	1	2	4	5	5	5	4	51	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	67	113
17	4	5	4	5	4	5	2	5	5	5	5	5	5	5	2	50	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	67	113
18	4	5	5	4	4	2	2	4	2	3	5	5	5	2	2	45	5	5	5	5	4	2	5	5	5	4	5	5	2	4	5	4	5	58	105
19	4	5	5	4	2	5	4	4	2	4	5	5	5	5	4	52	5	2	2	4	5	4	5	4	5	5	4	5	2	4	5	4	5	59	111
20	4	5	2	5	4	2	5	4	2	5	5	5	4	5	4	50	5	5	5	5	5	4	5	2	4	5	5	5	5	4	5	2	5	54	104
21	2	4	5	5	5	5	4	5	4	5	5	4	4	5	5	47	5	5	4	2	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	57	104
22	4	2	4	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	2	48	5	5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	54	102
jumlah	79	79	80	82	79	78	80	80	79	80	78	79	80	79	79	114	78	79	78	80	80	79	78	79	80	79	80	78	79	78	80	80	79	126	259